

Комитет по физической культуре и спорту администрации города Новокузнецка
Муниципальное автономное физкультурно-спортивное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Металлург»

РАССМОТРЕНА
на тренерском совете
МАФСУ «СШОР
«Металлург»
«29» мая 2017 года
Протокол № ____
Ст. тренер _____
В.Г. Ефимов

УТВЕРЖДЕНА
и.о. директора
МАФСУ «СШОР
«Металлург»
«30» мая 2017 года
Приказ № 72/1
И. о. директора _____
Е.Е. Половинкин

**Программа предварительной и начальной подготовки
по виду спорта «Хоккей»**

Срок реализации программы – 12лет

РАЗРАБОТАНА:

Тренеры-преподаватели:
ЗТР Кицын А.И., ЗТР Ефимов В.Г.
Лантратов В.С., Сорокин А.А.,
Заместитель директора по УВР
Аверченко Е.А.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

К.п.н., зам. декана по
НИР ФФК НФИ ФГБОУ ВПО
«КемГУ» А.А. Артемьев
К.п.н., ст. преподаватель.
кафедры ТиПФОФК НФИ
ФГБОУ ВПО «КемГУ»
С.Г. Инкина

г. Новокузнецке, 2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность по реализации программ в области физической культуры и спорта, результатов обобщения практического опыта СШОР «Металлург» в системе многолетней подготовки юных хоккеистов.

Программа обеспечивает содержание деятельности спортивной направленности в группах на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства СШОР.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных требований и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятием хоккеем.

Целью реализации программы является развитие массового спорта, т.е. подготовка физически развитых, здоровых людей и выявление наиболее способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании;
- привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе (социализации), профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Структура программы:

- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

Основными **показателями качества** реализации программы являются стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, результаты выступлений обучающихся на соревнованиях различного уровня, удовлетворенность потребителей качеством предоставляемой образовательной услуги, наличие квалифицированных кадров.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Хоккей с шайбой относится к командно-игровым зимним видам спорта. Игра проводится на ледяной площадке размером 60 на 30 метров, прямоугольной формы, с закругленными углами радиусом 8,5 метров. Вся площадка огорожена деревянными или пластиковыми бортами высотой 122 сантиметра. Поле поделено на зоны. Широкие синие линии, проведенные подо льдом поперек площадки на расстоянии 22,86 метров от ее краев, выделяют зону защиты и зону нападения. Зона защиты - та, где ворота своей команды, зона нападения - с воротами противника. Между синими линиями - средняя зона. Все поле еще поделено пополам центральной линией красного цвета. Ворота небольшие: высота - 122 сантиметра, ширина - 183 сантиметра. Они сделаны из металлических труб диаметром 5 сантиметров и сзади имеют металлическую сетку.

Игра продолжается 60 минут «чистого времени» (3 периода по 20 минут с перерывами по 10 минут между периодами). Высокий темп современной игры и частая смена игровых ситуаций создают большую нагрузку, поэтому в ходе игры игроки, как правило, заменяются через 40 - 45 секунд. Замена в ходе игры производится строго по местам, т.е. центральный нападающий вместо центрального, правый защитник вместо правого. Непосредственно в игре участвуют кроме вратаря не более 5 игроков: правый и левый защитник, правый крайний, центральный и левый крайний нападающий. Это одна смена, то есть игроки, которые в данный момент ведут борьбу. Обычно команда имеет в своем составе четыре пары защитников и четыре тройки нападающих, или, другими словами, четыре смены, пятерки. Международная федерация хоккея с шайбой разрешает участвовать в одном матче до 22 игроков в каждой команде.

Краткая историческая справка

Игра родилась в Канаде, более ста лет назад. Отечественный хоккей возник в начале XX века, его появление связано с кружком «Петербургские любители спорта». В 1907 году была создана Петербургская лига хоккеистов. Отечественный хоккей с шайбой берет свое начало в феврале 1932 года, когда немецкая команда «Фихте» прибыла в СССР для совместных тренировок и товарищеских матчей с московскими спортсменами. Команда ЦДКА, сформированная на базе игроков хоккея с мячом, провела первую в нашей стране международную встречу и выиграла ее со счетом 3:0. В 1952 году Федерация хоккея СССР вступила в Международную лигу хоккея на льду (ЛИХГ), и наши хоккеисты получили возможность участвовать в официальных международных турнирах. Советские (а затем российские) хоккеисты 27 раз становились чемпионами мира, 26 раз чемпионами Европы и 9 раз выигрывали звание олимпийских чемпионов. В историю мирового хоккея навсегда вошли имена выдающихся советских хоккеистов: вратарей Виктора Коноваленко и Владислава Третьяка; защитников Николая Сологубова, Александра Рагулина, Виктора Кузькина, Валерия Васильева и Вячеслава Фетисова; нападающих Всеволода Боброва, Константина Локтева, Александра Альметова, Вениамина Александрова, Вячеслава Старшинова, Бориса Майорова, Анатолия Фирсова, Александра Якушева, Александр Мальцев, Борис Михайлов, Владимир Петров, Валерия Харламова, Сергея Макарова, Игоря Ларионова и Владимира Крутова.

Специфика организации тренировочного процесса

Организации тренировок хоккею с шайбой – это круглогодичный, специально организованный процесс, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области спорта, физическое совершенствование. Специфика организации обучения заключается в сочетании нескольких принципов:

Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля) в оптимальном соотношении;

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям

спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа реализуется на основе следующих **методических положений**:

- 1) преемственность задач, средств и методов обучения;
- 2) соотношение объемов общей и специальной физической подготовки;
- 3) совершенствование спортивной техники;
- 4) соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления хоккеистов, обеспечивает базовую подготовку для перехода обучающихся на освоение программ спортивной подготовки и зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие **особенности реализации программы**:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

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 тренировочный процесс. При реализации программы предварительной и начальной подготовки этот процесс состоит из следующих этапов:

Предварительная подготовка – (5-6 лет)

начальная подготовка (7-9 лет)

тренировочный (этап спортивной специализации) - подразделяется на 2 раздела:

начальной специализации (10-12лет)

углубленной специализации (12-13лет);

совершенствования спортивного мастерства (14-17лет);

Минимальный возраст для зачисления на данные этапы и минимальное количество детей в группах определяется

Этап подготовки		Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество детей в группах (человек)
Предварительная подготовка	ПП -1	1-ый год	5 лет	15
	ПП-2	2-ой год	6 лет	15
Начальная подготовка	НП-1	1-ый год	7 лет	15
	НП-2	2-ой год	8 лет	15
	НП-3	3-ий год	9 лет	15
Тренировочный (этап спортивной специализации)	Начальная специализация	1-й год	10 лет	15
		2-ой год	11 лет	15
	Углубленная специализация	3-й год	12 лет	15
		4-й год	13 лет	15
		5-й год	14-15 лет	15
Совершенствования спортивного мастерства		1-ый год	15-17 лет	1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объёмов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения.

При составлении учебного плана учитывались специфики хоккея, возрастные особенности, основополагающие положения теории и методики хоккея, сложившаяся практика, модельные характеристики подготовленности хоккеистов высшей квалификации – как ориентиров, указывающих направление подготовки.

В учебный план включены продолжительность и объёмы реализации программы в специализированных классах, которые созданы совместно с общеобразовательным учреждением, с целью обеспечения условия для рационального сочетания обучения с углубленным тренировочным процессом. Специализированные классы комплектуются из числа наиболее перспективных в спортивном отношении занимающихся, имеющих предварительную спортивную подготовку не менее одного года. Прием в специализированные классы осуществляется приемной комиссией

Учебный план рассчитан на 52 недели в год, из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель занятий в летнем спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, контролируемая тренером на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалам и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

При составлении учебного плана реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определённая динамика, в частности:

- с увеличением общего годового временного объёма изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения;
- из года в год повышается объём нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную);
- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок на общую физическую подготовку;
- осуществляется постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличивается объём тренировочных нагрузок;
- увеличивается объём игровых и соревновательных нагрузок;

В качестве результата реализации учебного плана фиксируется повышение уровня спортивного мастерства за счёт надёжности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряжённой соревновательной деятельности.

Предлагаемые нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и требования по спортивной подготовке

Этапы подготовки		Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Максимальное количество часов в год *	Требования по спортивной подготовке
Предварительная подготовка	ПП-1	1-й год	5 лет	4	208	Выполнение технических элементов
	ПП-2	2-ой год	6 лет	5	260	
Начальная подготовка	НП-1	1-й год	7 лет	6	312	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	НП-2	2-ой год	8 лет	9	468	
	НП-3	3-й год	9 лет	9-12**	468-624**	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Тренировочный (этап спортивной специализации)	Начальная специализация	1-й год	10 лет	12-15**	624-728**	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТТП
		2-ой год	11 лет	12-15**	728-832**	
	Углубленная специализация	3-й год	12 лет	18	832	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП
		4-й год	13 лет	18	936	
		5-й год	14 лет	20	1040	
Совершенствования спортивного мастерства		До года	15 лет (возможно с 14 лет)	24	1248	Выполнение нормативов по ОФП, ТТП, выполнение II, I спортивного разряда, попадание в команды ЮХЛ, юниорскую сборную России

Примечания.

* Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с тренировочного этапа 3 года обучения (углубленная специализация), может быть сокращен не более чем на 25%.

** Максимальное количество часов в неделю для специализированных классов по хоккею. Режим учебного дня, расписание занятий и тренировочный процесс для специализированных классов устанавливаются администрацией образовательного учреждения и спортивной школы.

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Группы предварительной подготовки детей в возрасте 5,6 лет
Тренировочная нагрузка 4 и 5 часов в неделю соответственно, количество
тренировочных занятий в неделю 4 дня (1 по 45мин.)
и 3 дня (1 по 45мин.) и 1 день (1 по 90 мин.)**

Разделы подготовки	группа детей 5 лет	группа детей 6 лет
1.Теоретические занятия		
Физическая культура и спорт.	1	1
Развитие хоккея в России и за рубежом	1	1
Краткие сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений.	1	1
Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2
Врачебный контроль и самоконтроль	1	1
Физиологические основы спортивной тренировки	1	1
Общая и специальная физическая подготовка	1	1
Техническая подготовка	1	1
Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	1
Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1
Просмотр видеозаписей игр команды мастеров и др.	1	1
Зачеты	1	1
Итого часов по теоретическим занятиям	13	13
2. Практические занятия	группа детей 5 лет	группа детей 6 лет
Общая физическая подготовка	108	125

Специальная физическая подготовка	20	26
Техническая подготовка	47	63
Тактическая подготовка	12	15
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры	8	11
Текущие и контрольно-переводные испытания		7
Итого часов по практическим занятиям	195	247
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	208	260

2. Для этапов: начальной подготовки, тренировочного и совершенствования спортивного мастерства до 1 года обучения

№п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1г.	2г.	3г./3г. спецкласс	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.	До 1года
1. Теоретические занятия										
	Физическая культура и спорт.	1	1	1/1	1	1	1	1	1	2
	Развитие хоккея в России.	1	1	1/1	1	1	3	3	4	5
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	1	1/1	1	1	1	1	1	2
	Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание	1	1	1/1	1	1	1	1	1	1

	спортсменов.									
	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1/1	1	1	2	2	2	3
	Спортивный массаж и самомассаж		2	2/4	4	4	6	6	6	6
	Физиологические основы спортивной тренировки	1					2	2	2	2
	Общая и специальная физическая подготовка	1	2	2/1	1	1	2	2	2	2
	Избранный вид спорта	1г.	2г.	3г.	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.	До 1года
	Техническая подготовка	1	2	2/2	2	2	4	4	5	5
	Тактическая подготовка	2	1	1/2	2	2	4	4	5	5
	Морально-волевая и специально-психологическая подготовка		1	1/1	1	1	1	1	2	3
	Основы методики тренировки в хоккее			0/1	1	1	6	6	6	6
	Основы периодизации спортивной тренировки						2	2	4	4
	Правила игры. Судейство.	3	4	4/2	2	2	4	4	4	4
	Установка перед играми и разбор проведенных игр	2	4	4/10	10	10	16	16	18	18
	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	1/1	1	1			2	2
	Просмотр видеозаписей игр команд мастеров, учебных фильмов и т.д.	2	5	5/5	5	5	7	7	7	9
	Зачеты	1	2	2/3	3	3	3	3	3	3
	Итого по разделу 1:	20	29	29/37	37	37	65	65	75	82
2. Практические занятия										
	Общая физическая подготовка	81	110	108/140	141	141	155	145	145	160
	Специальная	52	63	65/106	100	100	144	144	155	172

	физическая подготовка									
	Избранный вид спорта	1г.	2г.	3г.	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.	До 1года
	Техническая подготовка	75	106	107/132	131	131	145	157	151	173
	Тактическая подготовка	41	56	55/85	91	91	143	145	159	188
	Учебные и тренировочные игры	37	48	48/44	44	44	75	69	76	130
	Контрольные игры и соревнования**	Вне сетки часов	36	36/54	54	54	108	114	123	129
	Инструкторская и судейская практика						20	16	22	32
	Текущие, контрольные и переводные испытания	6	12	12/9	9	9	15	15	15	15
	Медицинские обследования		8	8/8	8	8	16	16	16	23
	Восстановительные мероприятия			0/9	9	9	50	50	103	144
	Итого по разделу 2:	292	439	439/587	587	587	871	871	965	1166
	Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки в год	312	468	468/624	624	624	936	936	1040	1248

Для всех групп просмотр игр команд мастеров выносится за сетку часов;

** Для групп начальной подготовки нагрузка планируется из расчета на основные и контрольные игры - 3 часа, на учебно-тренировочные - 2 часа, для остальных групп нагрузка планируется из расчета 3 часа на игру.

3. План-схема годичного цикла подготовки.

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

3.1 Что же касается спортивно-оздоровительного этапа (предварительная подготовка), то построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. Спортивно-оздоровительный этап (предварительная подготовка) включает в себя 4 года обучения. Особенность этого этапа – работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. В этом случае учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределять по месяцам, а затем в недельные циклы, в которых проводятся

занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Тренировочный процесс целесообразно начинать с июля и заканчивать в мае. В июле, августе преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развития основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим знаниям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленный на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических особенностей и овладение основами техники хоккея, подготовка наиболее одаренных к переходу на этап начальной подготовки. Динамика распределения нагрузок по годам обучения спортивно-оздоровительного этапа (предварительная подготовка)- это увеличение объемов всех видов подготовки от 1-го к 3,4-му году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых на первом году обучения к более сложным на третьем- четвертом году обучения.

3.1.1 План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы предварительной подготовки детей в возрасте 5 лет

Раздел подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	2	3	1	1		1		13
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	13	14	9	9	9	9	9	9	9	9	9		108
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20
Техническая подготовка	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2		47
Тактическая подготовка				1	1	2	2	2	2	1	1		12
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры							2	2	2	2			8
ИТОГО	18	20	17	18	18	20	23	21	21	18	14		208

3.1.2 План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы предварительной подготовки детей в возрасте 6 лет

Раздел подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	2	3	1	1		1		13
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	13	14	11	11	11	11	11	11	11	11	10		125
Специальная физическая подготовка	4	5	2	2	2	2	2	2	2	2	1		26
Техническая подготовка	2	4	6	7	7	7	7	6	6	6	5		63
Тактическая подготовка			1	2	2	2	2	2	2	1	1		15
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры						3	2	2	2	2			11
Текущие и контрольно-переводные испытания			2				2				3		7
ИТОГО	20	24	23	23	23	27	29	24	24	22	21		260

3.2 На начальном этапе многолетней подготовки 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, 2-3-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл (таблицы 1,2,3).

Так на 1-ом году обучения этого этапа суммарный объем равен 312 часов, на втором и третьем -468. Соответственно изменяется и объем двигательной активности (тренировочная и соревновательная нагрузка) на 1-м году -292 часа, на 2-м и третьем году -439часов. 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 начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую подготовку. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

3.2.1 План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы начальной подготовки 1 года обучения

Таблица 1

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Теоретические занятия	1		1	1	2	2	3	2	3	3	2		20
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	13	10	7	7	7	7	8	7	6	5	4		81
Специальная физическая подготовка	4	6	5	5	5	5	5	5	5	4	3		52
Избранный вид спорта													
Техническая подготовка	4	6	6	9	7	8	8	8	8	6	5		75
Тактическая подготовка			4	5	5	5	5	5	5	4	3		41
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры			2	4	7	5	6	4	7	2			37
Контрольные игры и соревнования	Вне сетки часов												
Инструкторская и судейская практика													
Текущие и контрольно-переводные испытания			2				2				2		6
Медицинское обследование													
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	21	22	26	30	31	30	34	29	31	21	17		292
ИТОГО	22	22	27	31	33	32	37	31	34	24	19		312

3.2.2 План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы начальной подготовки 2 года обучения

Таблица 2

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Теоретические занятия	1	1	3	1	3	3	2	3	4	4	4		29
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	20	14	8	10	6	8	10	8	8	8	10		110
Специальная физическая подготовка	5	7	7	7	7	7	5	5	5	5	3		63
Избранный вид спорта													
Техническая подготовка	7	14	11	9	9	11	10	9	9	9	8		106
Тактическая подготовка	3	7	5	5	5	5	6	5	5	5	5		56
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры		2	5	9	5	6	3	9	3	2	4		48
Контрольные игры и соревнования			3	3	4	4	8	3	9	2			36
Инструкторская и судейская практика													
Текущие и контрольно-переводные испытания	3	6								3			12
Медицинское обследование	4									3	1		8
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	42	50	39	43	36	41	42	39	39	37	31		439
ИТОГО	43	51	42	44	39	44	44	42	43	41	35		468

3.2.3.План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы начальной подготовки 3 года обучения /3года обучения (Спецкласс)

Таблица 3

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Теоретические занятия	1/2	1/4	3/2	1/3	3/3	3/4	2/6	3/4	4/4	4/2	4/3		29/37
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	19/28	13/36	10/14	10/10	6/6	8/7	8/6	8/7	8/10	8/8	10/8		108/140
Специальная физическая подготовка	5/12	9/15	7/10	7/9	7/8	7/8	5/8	5/11	5/9	5/8	3/8		65/106
Избранный вид спорта													
Техническая подготовка	7/5	14/10	11/14	11/13	9/12	11/13	9/13	9/13	9/12	9/15	8/12		107/132
Тактическая подготовка	3/4	7/6	5/8	5/8	5/10	5/12	5/12	5/10	5/8	5/5	5/2		55/85
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры		2	5/8	9/10	3/6	6/11	3/3	9/6	3	4	4		48/44
Контрольные игры и соревнования				0/4	12/14	0/4	12/14	0/4	12/14				36/54
Инструкторская и судейская практика													
Текущие и контрольно-переводные испытания	3/3	6/3								3/3			12/9
Медицинское обследование	4		0/1	0/3		0/3				3	1/1		8/8
Восстановительные мероприятия (спецкласс)					3		3		3				9
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	41/52	51/70	38/55	42/57	42/59	37/58	42/59	36/51	42/56	37/39	31/31		439/587
ИТОГО	42/54	52/74	41/57	43/60	45/62	40/62	44/65	39/55	46/60	41/41	35/34		468/624

подготовка													
Избранный вид спорта													
Техническая подготовка	5	10	13	13	12	13	13	13	12	15	12		131
Тактическая подготовка	4	6	8	8	10	12	12	10	8	8	5		91
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры			8	10	6	11	3	6					44
Контрольные игры и соревнования				4	14	4	14	4	14				54
Инструкторская и судейская практика													
Текущие и контрольно-переводные испытания	3	3								3			9
Медицинское обследование			1	3		3					1		8
Восстановительные мероприятия					3		3		3				9
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	52	69	53	57	59	58	60	48	55	42	34		587
ИТОГО	56	71	55	60	62	62	66	52	59	44	37		624

Следующим звеном технологии планирования является план - график распределения программного материала мезо циклов по микроциклам. В табл. 14 в качестве примера представлены планы-графики распределения программного материала обще-подготовительного и соревновательного мезоциклов по микроциклам. Из таблицы явствует, что микроциклы (недельные) обще подготовительного и соревновательного этапов имеют четко выраженные различия по объему, направленности и содержанию программного материала, что отвечает на поставленные перед ними задачи и свидетельствует о корректности такого подхода в планировании процесса подготовки юных хоккеистов. Дальнейшая технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий.

Таблица 6

Примерный план-график недельного распределения программного материала в обще-подготовительном (июль) и соревновательном (декабрь) мезоциклах для групп начальной специализации (ч)

Виды подготовки	Кол- во (ч)	Общеподготовительный МЗЦ					Всего (ч)	Соревновательный МЗЦ				
		Микроциклы (недели)						Микроциклы (недели)				
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
Общая физическая	26	10	10	4	2	—	8	1,5	1,5	1,5	1,5	2
Спец, физическая	8	—	—	4	4	—	10	2	2	2	2	2
Техническая	6	—	—	2	2	2	10	2	2	2	2	2
Тактическая	4	—	—	—	2	2	8	1,5	1,5	1,5	1,5	2
Игровая	2	—	—	2	—	—	6	2	2	2	—	—
Соревновательная (игры)	—	—	—	—	—	—	8	2	2	—	2	2
Контрольные испытания	6	—	—	—	—	6	—	—	—	—	—	—
Всего часов соревновательной	52	10	10	12	10	10	50	11	11	9	9	10

	подгото вительн ый		соревновательный								переход ный		
	этапы												
	ОП Э	СП Э	1 соревновательный				2 соревновательный						
Теоретические занятия	4	5	4	4	6	6	6	6	6	8	10		65
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	35	29	15	12	11	8	8	8	8	11	10		155
Специальная физическая подготовка	17	19	13	12	14	14	11	12	11	11	10		144
Избранный вид спорта													
Техническая подготовка	10	10	15	13	12	15	15	15	16	12	12		145
Тактическая подготовка	4	13	11	11	14	14	18	14	15	13	14		143
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры		6	15	6	9	3	3	12	12	6	3		75
Контрольные игры и соревнования			6	24	18	18	18	12	12				108
Инструкторская и судейская практика	4	3							1	8	4		20
Текущие и контрольно-переводные испытания	3	6									6		15
Медицинское обследование	4	4				2	4			2			16
Восстановительные мероприятия	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	3		50
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	82	95	79	82	82	79	82	78	80	68	68		871
ИТОГО	86	100	83	86	88	85	88	84	86	76	72		936

3.3.5 План-график распределения учебного материала в годичном цикле для тренировочной группы 4 года обучения.

Таблица 9

Разделы подготовки	июль	Периоды	подготовительный	соревновательный	переходный
	август				
	сентябрь				
	октябрь				
	ноябрь				
	декабрь				
	январь				
	февраль				
	март				
	апрель				
май					
июнь					
ВСЕГО количество часов					

подготовка													
Специальная физическая подготовка	20	21	15	15	13	12	13	12	11	13	10		155
Избранный вид спорта													
Техническая подготовка	8	14	14	14	14	16	16	16	14	15	10		151
Тактическая подготовка	5	15	16	16	16	16	16	16	16	16	11		159
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры		7	10	6	6	9	10	10	6	9	3		76
Контрольные игры и соревнования		3	12	24	18	24	12	12	18				123
Инструкторская и судейская практика					2		4	2		8	6		22
Текущие и контрольно-переводные испытания	3	3		3						6			15
Медицинское обследование	4	6	1								5		16
Восстановительные мероприятия	10	8	8	8	10	8	10	8	10	8	15		103
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	78	101	88	96	90	95	91	86	85	85	70		965
ИТОГО	82	105	92	102	98	103	100	92	95	93	78		1040

Следующим ходом технологии планирования является распределение программного материала мезо циклов (месячных циклов) по микроциклам (недельным) циклам.

В табл. 13 для примера показаны планы-графики распределения материала подготовительного и соревновательного мезо циклов по микроциклам. Из таблицы видно, что структура и содержание рассматриваемых мезо циклов и микроциклов имеют незначительные различия.

Таблица 11

План-график понедельного распределения программного материала в специально-подготовительном (август) и соревновательном (ноябрь) мезо циклах _____ для групп углубленной специализации 3 год обучения (ч) _____

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	Количество (ч)	Общеподготовительный мезоцикл (МЗЦ)					Количество (ч)	Соревновательный мезоцикл (МЗЦ)				
		Микроциклы (недели)						Микроциклы (недели)				
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
Общая физическая	8	2	2	2	2	-	6	2	2	1	1	-
Специальная физическая	12	2	3	3	2	2	8	2	2	2	2	-
Техническая	10	2	2	2	2	2	8	2	2	2	2	-
Тактическая	10	2	2	2	2	2	8	2	2	2	2	-
Игровая	4	-	-	2	2	-	10	3	3	2	2	-
Соревновательная (игры)	12	-	3	3	3	3	12	3	3	3	3	-
Контрольные	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-

испытания												
Всего часов и тренировочной нагрузки	56	8	12	14	13	9	54	14	14	12	14	-
Теоретическая	6	2	-	2	-	2	6	2	2	2	-	-
Восстановительные мероприятия	8	2	2	-	2	2	4	-	-	2	2	-
Инструкторская и судейская практика	4	2	2	-	-	-	2	-	2	-	-	-
ВСЕГО	74	14	16	16	15	13	66	16	18	16	16	-

В табл. 12 представлено построение соревновательного микроцикла.

Таблица 12

Построение 2-го микроцикла соревновательного мезоцикла для групп углубленной специализации 3-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Дни микроцикла						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6й	7-й
Общефизическая	0,3	0,3	1,0	0,2	0,2	Официальная игра	Отдых
Специально-физическая	0,2	0,2	0,6	0,5	0,5		
Техническая	0,5	0,5	-	0,5	0,5		
Тактическая	0,5	0,5	-	0,5	0,5		
Игровая	0,5	0,8	0,4	0,8	0,5		
Соревновательная	-	-	-	-	-	3	-
ИТОГО (час)	2,0	2,3	2,0	2,5	2,2	3	14

Из таблицы явствует, что наибольший объем тренировочных нагрузок приходится на 2-й и 4-й дни микроцикла. Соревновательная нагрузка в виде официальной игры приходится на 6-й день. Рассматривая микроцикл по содержанию и направленности тренировочных дней, можно, видеть, что 1-й, 2-й, 4-й и 6-й дни микроцикла имеют технико-тактическую и игровую направленность, а 3-й день - атлетическую.

3.4 При планировании подготовки юных хоккеистов групп спортивного совершенствования в годичном цикле целесообразно исходить из концепции периодизации спортивной тренировки, в которой предусматривается рациональное распределение объемов программного материала по видам подготовки по основным компонентам: этапам, мезоциклам (МЗЦ), микроциклам (МЦ). Структура и содержание означенных компонентов определяется задачами, стоящими перед конкретным годичным циклом, теоретико-методическими положениями спортивной тренировки, возрастными особенностями юных хоккеистов, материально-техническими условиями.

Основными задачами, стоящими перед юными хоккеистами групп совершенствования спортивного мастерства являются:

1. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки.
2. Освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности.

3.Освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействия и командных тактических построений в атаке и обороне.

4. Выполнение требования для получения I спортивного разряда или кандидата в мастера спорта Включение в составы команды мастеров или молодежной хоккейной лиги.

5. Овладение знаниями по теории и методики хоккея в объеме данной программы.

В таблице 13 представлено распределение объемов отдельных видов подготовки по этапам и мезо (месячным) циклам для группы совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения.

3.4.1 План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения.

Таблица 13

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО количество часов
	Периоды												
	подготовительный	соревновательный										переходный	
		этапы											
		ОП Э	СП Э	1 соревновательный				2 соревновательный					
Теоретические занятия	2	2	2	8	8	8	8	10	8	10	16		82
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	38	28	13	12	8	9	8	9	9	11	15		160
Специальная физическая подготовка	22	20	16	20	19	14	15	13	11	10	12		172
Избранный вид спорта													
Техническая подготовка	12	16	16	16	13	16	12	13	16	24	19		173
Тактическая подготовка	9	12	20	20	18	20	20	20	20	16	13		188
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры		9	10	14	13	17	12	17	15	10	9		126
Контрольные игры и соревнования		15	12	12	18	12	24	12	18	10			133
Инструкторская и судейская практика		3	1	1	5	5		4	2	5	6		32
Текущие и контрольно-переводные испытания	3	3					4			5			15
Медицинское обследование	4	6	1			6			3		3		23
Восстановительные мероприятия	14	19	15	12	12	10	14	10	14	13	11		144
Всего часов	102	131	104	107	106	109	109	98	108	104	88		1166

соревновательной и тренировочной нагрузки													
ИТОГО	104	133	106	115	114	117	117	108	116	114	104		1248

Следующей операцией технологии планирования является распределение объемов отдельных видов подготовки мезоциклов по микроциклам. В таблице 14 в качестве примера представлено распределение объемов видов подготовки общеподготовительного и 1-го соревновательного МЗЦ 1-го года обучения. Здесь можно видеть, что суммарный объем соревновательных и тренировочных нагрузок в микроциклах общеподготовительного МЗЦ неоднозначен. Его наибольшая величина приходится на 1-й и 5-й микроцикла за счет времени отводимого на контрольные тестирования. При этом объемы микроциклов этого мезоцикла несколько превышают объемы микроциклов соревновательных МЗЦ, что методически правомерно. План-график понедельного распределения программного материала общеподготовительного и 1-го соревновательного мезоциклов по микроциклам для групп совершенствования спортивного мастерства 1 –го года обучения.

Таблица 14

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	Количество (ч)	Обще подготовительный мезоцикл (МЗЦ)					Количество (ч)	Соревновательный мезоцикл (МЗЦ)				
		Микроциклы						Микроциклы				
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
Общая физическая	25	9,0	6,0	5,0	3,0	2,0	6	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Специальная физическая	10		1,0	2,0	3,0	4,0	8	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5
Техническая	6		1,0	2	1,5	1,5	10	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Тактическая	12	2	2	2,5	2,5	3,0						
Игровая(интегральная)	11	11	1,0	3	2,5	3,0	10	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Соревновательная (игры)	-	-	-	-	-	-	15	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Контрольные испытания	6	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	70	14,0	13,0	14,0	13,0	16,0	61	12,7	12,2	12,2	12,2	11,7
Теоретическая	6	-	2,0	2,0	2,0	-	-	-	2,0	-	2,0	2,0
Восстановительные мероприятия	6	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	4	-	1,0	1,0	1,0	1,0
Инструкторская и судейская практика	4	-	2,0	-	2,0	-	2	1,0	-	-	-	1,0
ВСЕГО	86	16,0	18,0	17,0	18,0	18,0	73	13,7	15,2	13,2	15,2	15,7

Заключительным этапом технологии планирования является составление оперативных (рабочих) планов на различные микроциклы, тренировочные дни и различные тренировочные занятия. В таблице 15 в качестве примера представлено распределение часов по дням микроциклов 2-го общеподготовительного мезоцикла.

Таблица 15

Примерное распределение часов на виды подготовки по дня 2-го микроцикла общеподготовительного мезоцикла для групп совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения.

Виды подготовки	Дни микроцикла						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6й	7-й
Общесфизическая	2	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	Восстановительные мероприятия
Специально-физическая	-	-	0,2	0,2	0,3	0,3	
Техническая	-	-	0,2	0,3	0,2	0,3	
Тактическая	-	0,2	0,3	0,5	0,5	0,5	
Игровая	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Соревновательная	-	-	-	-	-	-	
Контрольное тестирование	-	-	-	-	-	-	
ИТОГО (час)	2,5	2,2	2,2	2,0	2,0	2,1	13,0

Рассматриваемые семидневные микроциклы наиболее типичны и широко практикуются в детско-юношеском хоккее. Такое распределение следует считать как бы промежуточной операцией. Она не в полной мере представляет величину нагрузки и содержание по дням микроцикла. Поэтому при планировании микроциклов существенным дополнением могут быть таблицы планирования микроциклов в которой наглядно просматривается четкая направленность каждого тренировочного занятия, его содержание и величина нагрузки

Таблица 16

Примерный (недельный 6+1) 2-й микроцикл общеподготовительного этапа для групп совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

Дни микро-цикла (МЦ)	№ занятия в тренировочном дне	Основная направленность занятия	Нагрузка	
			Объем (время), мин.	Интенсивность
первый	1	Повышение общей физической подготовленности. Развитие общей выносливости, силовых качеств и гибкости.	100	средняя
	2	Общеразвивающие упражнения. Игровая подготовка. Модифицированный баскетбол.	50	повышенная
второй	1	Повышение общей физической подготовленности. Развитие силовых и координационных качеств	60	повышенная
	2	Развитие общей выносливости. Игровая подготовка.	70	повышенная
третий	1	Повышение общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств.	60	повышенный
	2	Технико-тактическая и игровая подготовка.	60	средняя
четвертый	1	Повышение общей физической подготовленности. Развитие скоростных качеств.	50	высокая
	2	Совершенствование технико-тактической подготовленности. Развитие общей	70	Средняя

		выносливости.		
пятый	1	Повышение общей физической подготовленности. Развитие силовой выносливости.	60	повышенная
	2	Совершенствование технико-тактической подготовленности.	60	средняя
шестой	1	Повышение уровня общей физической подготовленности. Развитие общей выносливости.	60	повышенная
	2	Учебная игра.	65	средняя
седьмой	1	Восстановительные мероприятия.		

Навыки в других видах спорта.

Для подготовки юных хоккеистов, используя навыки в других видах спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

Большое значение для хоккеистов имеют навыки в других командных игровых видах спорта: футбол, гандбол, регби и другие спортивные игры

В подготовке юных хоккеистов присутствуют элементы конькобежного спорта, легкой атлетики, акробатики, различных единоборств, тяжелой атлетики, лыжного спорта, плавания, настольного тенниса и другие.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Методическая часть программы состоит из следующих блоков:

- содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Методика работы.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

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

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

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

Предварительный этап :

Основная цель : обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- 3) подвижные игры и игровые упражнения;
- 4) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- 6) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

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

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий хоккеем, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеобразовательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

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

Уровень физической подготовленности определяется в процессе педагогического тестирования, которое проводится в начале и конце учебного года в виде оценивания результатов выполнения контрольных нормативов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе вида спорта и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике;
- повышение уровня физической подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики;
- 4) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 5) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 6) введение в технику хоккея;
- 7) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

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

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 7-10 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап начальной подготовки. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 12 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

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

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

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям только здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специальных физических упражнений;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 4) контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям только здоровых обучающихся.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований и т.д. В соревновательных играх необходимо вырабатывать у обучающихся тактические навыки. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности.

Обучение и совершенствование техники хоккея. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на других этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности обучающихся. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основная цель тренировки: совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации.

Основные задачи: развитие специальных физических качеств; совершенствование ранее освоенных технических приемов в игровых условиях; скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; освоение повышенных тренировочных нагрузок; совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий; дальнейшее совершенствование соревновательной деятельности путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

1) специальные упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности;

2) комплексы специальных физических упражнений (тренажерные устройства, с предметами в виде небольших отягощений и др.);

3) техническая подготовка, которая проводится в двух аспектах: освоение более сложных приемов техники и дальнейшее совершенствование ранее освоенных;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

4) контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям только здоровых обучающихся.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований и т.д. В соревновательных играх необходимо совершенствовать у обучающихся ранее выработанные тактические навыки. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности.

Обучение и совершенствование техники хоккея. При планировании учебных занятий необходимо тщательно проанализировать работу прошлого года. При определении соотношений объемов отдельных видов подготовки и их динамики в годичном цикле в группах совершенствования спортивного мастерства можно придерживаться следующих рекомендаций: объем общей физической подготовки несколько снижается и относительно стабилизируется, наибольшая его доля приходится на общеподготовительный этап. При этом целесообразно общую физическую подготовку проводить в виде однонаправленных занятий по основным физическим качествам, что способствует получению тренировочного эффекта. Что же касается проведения общей физической подготовки на специально-подготовительном и соревновательных этапах, то она проводится в небольших объемах в комплексе с другими видами подготовки, а также используется как средство восстановления в виде эффекта переключения.

Заметно увеличивается на этом этапе объем специальной физической подготовки. Она проводится в тесной взаимосвязи с техникой и тактикой, при этом следует обращать особое внимание на развитие основных специальных физических качеств: скоростных, силовых, скоростно-силовых и скоростной выносливости.

Наибольший объем специальной физической подготовки приходится на специально-подготовительный этап. В качестве методов специальной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства преимущественно используют методы переменновариативного упражнения, а также методы сопряженного и вариативного воздействия.

На этапе совершенствования спортивного мастерства уделяется большое внимание технической подготовленности юных хоккеистов- продолжается освоение более сложных приемов техники и дальнейшее совершенствование ранее освоенных. Действенным методом совершенствования технической подготовленности является организация и проведение (в оптимальном соотношений) индивидуальной и командной тренировки при рациональном использовании средств комплексного избирательного воздействия. При этом индивидуальные занятия направлены прежде всего на устранение недостатков – подтягивание отстающих сторон технической подготовленности и дальнейшее совершенствование сильных сторон, свойственных конкретному хоккеисту с учетом его амплуа в команде.

Командные и групповые тренировки имеет преимущественно технико-тактическую направленность, где наряду с техническими одновременно совершенствуются и тактические взаимодействия. При совершенствовании техники следует добиться эффективного выполнения технических приемов в соревновательной деятельности, т.е. выполнять их быстро, автоматизировано, с минимально возможной тратой энергии, при достаточно высокой степени стабильности, надежности и вариативности.

Высокий уровень технического мастерства хоккеиста обеспечивает эффективность тактических действий, освоение и совершенствование которых приобретает особую значимость на этапе совершенствования спортивного мастерства. Тактические действия хоккеистов во многом зависят от быстроты оперативного мышления хоккеиста, быстроты реакции, ориентировки и сообразительности, способности быстро сделать экспресс-анализ игровой ситуации, принять правильное решение и тактически целесообразно его выполнить.

При совершенствовании технических действий в атаке и обороне следует использовать различные игровые упражнения, различные тактические взаимодействия игроков, тактические комбинации, а также варианты командных тактических систем в атаке и обороне.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

Методика контроля. Как и на других этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности обучающихся. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При практической реализации программы в части требований к методической основе учебно-тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении

рабочих программ спортивной подготовки каждым тренером-преподавателем на всех этапах спортивной подготовки и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) индивидуализация спортивной подготовки.

Не смотря на то, что хоккей является командным видом спорта, процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсменов, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

д) непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсменов предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсменов на соревнованиях соответствующего уровня.

Система спортивного отбора

Немаловажную роль в дополнительном образовании играет организация и методика отбора, качество которого во многом определяет эффективность тренировочного процесса.

Система спортивного отбора представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов. Спортивный отбор – это многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа. На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем. На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки. На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Система спортивного отбора включает в себя:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп на этапах спортивной подготовки;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

При планировании и построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды

В таблице 1 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками, целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

Общебиологические, половозрастные и сенситивные периоды развития физических качеств и формируемых на их основе

Физические качества морфофункциональные показатели	ип о л	Возраст (лет)																			
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Обобщенные общебиологические показатели																					
Рост												+++++	+++++								
Мышечная масса												+++++	+++++								
Быстрота									+++++	+++++											
Скоростно-силовые качества									+++++	+++++											
Сила												+++++	+++++								
Выносливость (аэробные возможности)								+++++	+++++						+++++	+++++					
Анаэробные возможности								+++++	+++++						+++++	+++++					
Гибкость			+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++											
Координационные способности									++++	++	++										
Равновесие							+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++							
Ловкость							+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++							
Гибкость		+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++							
Равновесие по прямой				+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++							
Быстрота бега				+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++							
Устойчивость				+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++							
Динамическая сила						+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++							
Статическая сила рук				+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++							
Статическая сила бедра											+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++		
Прыгучесть									+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++							
Время простой реакции									+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++							
Точность движения на близком расстоянии											+++++	+++++	+++++	+++++							
Точность движения на далеком расстоянии												+++++	+++++	+++++	+++++						
Выносливость общая															+++++	+++++	+++++	+++++	+++++		
Собственно-силовые способности:	М													+		+					
	Д											+			++++						
Скоростно-силовые способности:	М									+				++++							
	Д								+			++++									

[illegible]

Время двигательной реакции:	М										+				+				
	Д								+										
Статический режим длительной работы:	М												+++						
	Д					+		+++++++											
Динамический режим длительной работы:	М									++++		+							
	Д							+++++++											
Зона максимальной интенсивности:	М												++++						
	Д							+			+								
Зона субмаксимальной интенсивности:	М							+					++++						
	Д						+				+								
Зона большой интенсивности:	М						+++++						++++						
	Д							+++++++		+									
Зона умеренной интенсивности:	М					+		+					+++++						
	Д					+							+						
Простые координационные движения	М					+++						+							
	Д					+++				+									
Сложно-координационные движения	М							+				+							
	Д						+			+									
Равновесие:	М					+						+							
	Д					+++++		+											
Точность движений:	М					+						+							
	Д					+				+									
Гибкость:	М					+			+										
	Д					+++++		++++		+		+							

Представленные в таблице 1 данные отражают наиболее благоприятные периоды развития физической качеств и, формирования на их основе, умений и навыков. Учет сенситивных периодов предоставляет возможность осуществлять коррекцию программы для оптимизации многолетней подготовки, осуществление которой основывается на учете индивидуальных особенностей и модельных характеристик (требований) будущей (прогнозируемой) спортивной (функциональной в команде) специализации учеников.

Тренеру-преподавателю предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, не изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам учащихся;
- изменять количество часов, отведенное на изучение (освоение) тех или иных разделов и тем.

Тренер-преподаватель может использовать методические рекомендации, как из числа действующих, так и авторские, или специально предназначенные для освоения инновационных программ. Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм обучения (подготовки), проявляя творческую инициативу.

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

Тренировочный процесс включает в себя общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. При переходе от одного этапа к другому этапу спортивной подготовки объем общей физической подготовки уменьшается, а объем специальной физической подготовки увеличивается.

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью общей физической подготовки обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата, силы, выносливости.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры. Основными формами общей физической подготовки являются:

- для воспитания выносливости: равномерный, переменный кроссовый бег, интервальный бег на отрезках 100, 200, 300, 400, 800 метров, спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч, регби), бег и прыжки вверх по лестнице, буксировка автомобильной шины с отягощением, бег с отягощениями, преодоление комплексной полосы препятствий и др.;

- для развития силовых качеств: упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, с «блинами», набивными мячами, гириями, гантелями, гимнастическими скамейками, упражнения с преодолением сопротивления на тренажерах, упражнения с партнером на плечах, упражнения со штангой, борьба, акробатические упражнения и др.;

- для развития скоростных и скоростно-силовых качеств: бег на отрезках 10—60 м, прыжки через барьер и скамейки, многоскоки, бег в гору, по лестнице и под уклон, метание набивных мячей, спортивные и подвижные игры, упражнения с «блинами», грифом от штанги, акробатические упражнения, различные эстафеты (в том числе с «блинами», набивными мячами), упражнения на тренажерах и др.;

- для развития ловкости и координационных способностей: подвижные и спортивные игры, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на равновесие, преодоление полосы препятствий, различные эстафеты с предметами, набивными мячами, с использованием акробатических упражнений и др.;

- для развития гибкости: гимнастические, общеразвивающие упражнения, упражнения в парах и др.;

- для комплексного развития физических качеств: спортивные игры (футбол, баскетбол и др.), подвижные игры, преодоление различных вариантов полосы препятствий, эстафеты.

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения элементов хоккея.

В качестве средств специальной физической подготовки могут применяться:

- для развития скоростных качеств: старты, старты из различных исходных положений, бег на отрезках от 10 до 50 м, эстафеты по кругу, броски шайбы, игровые упражнения, двусторонние игры, силовые единоборства, скоростная обводка, упражнения с догоняющим игроком;

- для развития специальной выносливости: разные варианты челночного бега, игровые упражнения в соревновательных режимах, двусторонние игры, в том числе 3Х3, 4Х4, буксировка отягощения, партнера;
- для развития скоростно-силовых качеств: челночный бег с торможением (на отрезках 9 и 18 м), торможения с последующим быстрым стартом, игры и игровые упражнения с отягощениями (пояс), силовые единоборства, скоростная силовая обводка, буксировка партнера или отягощения;
- для совершенствовании технико-тактических действий использовались игровые упражнения в различных составах игроков (табл. 5), в том числе на ограниченных участках поля, броски с добиваниями, подправлениями, помехами вратарю, фрагменты игровых ситуаций, различные тактические построения.

С целью восстановления и повышения работоспособности используется:

- чередование упражнений различной преимущественной направленности с учетом их положительного взаимодействия;
- индивидуализация тренировочных заданий;
- подбор точных сочетаний нагрузок и отдыха;
- варьирование условий и мест проведения занятий;
- введение упражнений для активного отдыха и расслабления.

Программный материал для практических занятий по физической подготовке.

Упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки следует представить как подготовительные, а упражнения направленные на повышение специальной физической подготовки как специально-подготовленные.

Общеподготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчёт 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 вперёд, 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 лёжа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лёжа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для преодоления веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа, приседания на одной и двух ногах.

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби. Борьба, гребля, езда на велосипеде.

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

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 трёхкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 процентов от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лёжа 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 вперёд 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. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: 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 партнёра, 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. Бег по пересечённой местности – 5 км. Ходьба на лыжах – 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры – преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения.

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

1. Силовые и скоростно-силовые;
2. Скоростные;
3. Координационные;
4. Специальная (скоростная) выносливость.

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

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 приёмов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Тоже с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с

перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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 (200-400г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение 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, ведение шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. 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 выполняются частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами совершенствования спортивного мастерства 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 партнёром на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. Ч.С.С. – 195-210 уд/мин.

2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, Ч.С.С. – 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 Ч.С.С. 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. Ч.С.С. – 180-190 уд./мин.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, игровой и психической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста.

Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Техническая подготовка включает в себя следующие блоки:

1. Приемы техники передвижения на коньках
2. Приемы техники владения клюшкой и шайбой.
3. Техника игры вратаря.

В таблицах представлены основные средства по обучению технической подготовленности полевого игрока и вратаря

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

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный (Этап спортивной специализации)					Этап совершенствова ния спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5		1
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		+								

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный (Этап спортивной специализации)					Этап совершенствова ния спортивного мастерства
		Год обучения								
		1	2	3	1	2	3	4	5	1
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 вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+
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				+	+	+	+	+	+
27.	Комплекс приемов техники по пере- движению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+	+

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

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный (Этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Год обучения								
		1	2	3	1	2	3	4	5	1
1.	Основная стойка хоккеиста	+								
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+								
3.	Ведение шайбы на месте	+	+							
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через	+	+	+	+	+	+	+	+	+
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		+	+	+	+	+	+	+	+

		1	2	3	1	2	3	4	5	1
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	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	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, прижатия соперника к борту и овладения шайбой		+	+	+	+	+	+	+	+

		1	2	3	1	2	3	4	5	1
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	+	+	+	+					

		1	2	3	1	2	3	4	5	1
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		+	+	+	+				

		1	2	3	1	2	3	4	5	1
		Владение клюшкой и шайбой								
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						+	+	+	+

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней спортивной подготовки является тактическая подготовка. Она представляет собой отработку индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороте и нападении.

Тактическая подготовка хоккеистов имеет два блока: тактика нападения и тактика защиты.

Тактика нападения включает в себя:

- Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.
- Групповые взаимодействия. Передача, обучение передаче подкидкой, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и коротким замахом), передаче коньком. Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие;

Тактика защиты включает в себя:

- Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.
- Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, полевого игрока и вратаря.

		1	2	3	1	2	3	4	5	1
	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. 1 6.	Активная оборонительная система 2—1—2			+	+	+	+	+	+	+
7. 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, неожиданность, скорость выполнения передач			+	+	+	+	+	+	+

		1	2	3	1	2	3	4	5	1
10.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: — в зоне нападения; — в средней зоне; — в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия										
1.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Выход из зоны защиты 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 нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего		+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников		+	+	+	+	+	+	+	+

11.	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3		+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Игра в нападении в численном меньшинстве			+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка для всех этапов. Тактика игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный (Этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Год обучения								
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й
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 площадки 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			+	+	+	+	+	+	+

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния хоккея как вида спорта, стратегии и тактики хоккея как командной игры, строения и функций организма человека, понятия о физической культуре, двигательной активности, здоровом образе жизни.

Примерные темы теоретических занятий:

Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры, как дело государственной важности. Её 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 Российской Федерации и Федеральные законы 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 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 объём контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определённого 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 объём жёстких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от

ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжение мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

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

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 и техники игры «хоккей» и её значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и раносторонность технических приёмов; степень обученности владения техническими приёмами. Показатели надёжности, 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 приёмов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравно численных 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 соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, её состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов.

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

Разработка плана предстоящей игры.

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

Установка на игру и её 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 обороте и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится на 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 своё мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает путём дальнейшей работы.

Психологическая подготовка

Хоккей – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности обучающегося.

Психологическая подготовка - один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте. Весьма существенным понятийным компонентом психологической подготовки в спорте является взаимодействие видов подготовки (психологической, физической, специальной, технической, теоретической). Чаще всего психологическая подготовка рассматривается как один из видов подготовки. В этом случае ей, наряду с другими видами, отводится определенная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, назначаются соответствующие цели, формы и методы. Такой подход упрощает решение организационных задач и структурирование подготовки, однако является проблематичным для решения задач системного взаимодействия различных ее видов.

Психологическая подготовка - это система мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, необходимых хоккеисту для достижения поставленных задач, в частности:

- высокая активность анализаторов – зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;
- сосредоточенность и устойчивость внимания, способность к его распределению и переключению;
- хорошая память (зрительная, двигательная, тактильная);
- быстрота и гибкость мышления;
- высокий уровень координационных способностей;
- морально-нравственные качества: дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, соперникам и судьям;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах;
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям;
- умение работать в команде.

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

Общая психологическая подготовка

Данный вид подготовки проводится на протяжении всей многолетней спортивной подготовки. На ее основе решаются следующие задачи:

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

Воспитание личностных качеств.

В процессе спортивной подготовки чрезвычайно важно формировать характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь преданность хоккею). Поскольку 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 - это необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединить всех игроков команды 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 качеств.

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, выполнение решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

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 определённые сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. 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 у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины. Все нарушения дисциплины должны быть четко зафиксированы и разобраны.

Развитие процессов восприятия.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Глубинное зрение выражается в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами – шайбой, соперником и 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 упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной степени зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстротечных 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. Наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение.

Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях 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, экономит энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации эмоций следует:

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

Психологическая подготовка к конкретному матчу

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

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;

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

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды.

С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках.

На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе.

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

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- 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;
- использование средств и методов аутогенной тренировки.

Построение психологической подготовки.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Вместе с тем на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства 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.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация

Средства и методы психологической подготовки

По направленности средства и методы психологической подготовки подразделяются на:

- корректирующие (поправляющие), которые относятся к сфере практической деятельности обучающихся;
- релаксирующие (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы: - психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера-преподавателя, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены

преимущественно на моральную и нравственную сферу: убеждающие, направляющие, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;

- преимущественно психологические – это средства, применяемые психологом: суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные;

- преимущественно психофизиологические, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратные, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- предупреждающие;

- предсоревновательные;

- соревновательные;

- постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия);

- гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей – координации, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед соревнованиями, мобилизовать силы во время соревнований, противостоять неблагоприятным воздействиям;

- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

Психологическая подготовка к соревнованиям решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Существует три основных типа предстартовых состояний:

- 1) Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадой спортивной борьбы.
- 2) Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе.
- 3) Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы; адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки; предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня; своевременный приезд и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
- самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»).
- воздействие тренера: словесное и тактильное.
- стимуляция волевых усилий.

Методы психологической подготовки к соревнованиям: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

Послесоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение. При значимом для спортсмена успехе он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам. При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием. Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка.

Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
 - анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
 - постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
 - отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.
- Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

План-схема психологической подготовки

Этап	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.	Постановка трудных, но выполнимых задач; убеждение, одобрение, поощрение.
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания.
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания.
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях. Лекции, беседы.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний.	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок.
Специальноподготовительный	Развитие психических свойств и качеств, необходимых в хоккее.	Специальные задания, позволяющие акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Беседа.
	Формирование устойчивости к стрессу.	Беседа, тренинги.
Соревновательный	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.	Подбор наиболее эффективных психорегулирующих мероприятий: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки.
	Формирование уверенности в себе, в своих силах.	Беседа. Убеждение в возможности решить поставленные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений.	Применение комплекса психорегулирующих мероприятий.
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности.
	Снятие соревновательного напряжения.	Разбор результатов, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, восстанавливающие мероприятия.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свою структуру,

функциональное назначение и одновременно подчинен ее общему замыслу, закономерностям устройства, функционирования и развития. Они представлены в таблице:

Классификация видов и компонентов спортивной подготовки

№ п\п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Развитие общей физической подготовки
		Специально-физическая	Развитие специальной физической подготовки
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения техники
		Функциональная	Повышение интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая		Освоение технических навыков
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния мотивации и мобилизации
		Послесоревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Освоение тактических навыков
		Групповая	
		Командная	
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение специальных знаний, умений и навыков.
		В ходе занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу.

Психологические особенности подготовки юных спортсменов.

Под **психической готовностью** спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности. Например, спортсмен выполнил большой объем силовых нагрузок, но не занимался психотренингом. В логике рассмотрения психологической подготовки как одного из видов подготовки он носил свою физическую подготовленность, но не продвинулся в психологической. Однако выполнение силовой нагрузки потребовало от него значительных волевых усилий, сосредоточение внимания, вестибулярной устойчивости и проявление других психических качеств. В результате произошли изменения и в его психологической готовности, но они не были учтены. Та же самая силовая нагрузка вполне могла быть использована для развития волевых качеств или сосредоточения внимания. Тогда (в той же логике разделения видов подготовки) не были бы учтены

изменения физических кондиций, что тоже неверно.

Итак, психологическая подготовка - это формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд.

Основные направления психологической подготовки в спорте

Социализация личности в спорте

Занятия спортом сопряжены с включенностью человека в разнообразные социальные отношения. Спортсмен занимает определенное социальное положение: например, становится на путь профессионального спорта или готовит себя к профессиональной карьере. Ему необходимо сочетать занятия спорта с учением, освоением профессии, семейными заботами, поддерживать специфические контакты в сфере спорта. Не каждому спортсмену удастся привыкнуть к многочисленным переездам, спортивному режиму и т.п. Социальный статус разных видов спорта порой весьма неодинаков в мире, в данной стране или у представителей данной национальной культуры в связи с географическим и климатическим положением, уровнем развития культуры и цивилизации, социальным строем, характером основных занятий населения и т.п.

Регуляция психических состояний

При всей многогранности динамики психических состояний в спортивной деятельности специфика предмета психогигиены спорта позволяет определить три основных типа ситуаций, в которых используется психорегуляция: коррекция динамики усталости, снятие избыточного психического напряжения, преодоление состояния фрустрации.

Психологи спорта разработали широкий спектр методик, средства успешного решения вопросов психогигиены в перечисленных выше типичных ситуациях, включающих как вмешательство извне (гетерорегуляцию), так и саморегуляцию. Решение задач психорегуляции осложняется, как правило, наличием особых фаз в динамике этих состояний. Например, нарастание усталости проходит фазы апатии, повышенной возбудимости и функциональных расстройств (вплоть до заболеваний).

Снятие избыточного психического напряжения

Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния. К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится "предстартовая лихорадка". Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, своеобразным "заражением" нервозностью другого спортсмена или команды и т.п. Существует две принципиально различные ситуации, в которых необходимо снятие избыточного психического напряжения: ситуация перед стартом и возникновение избыточного волнения по ходу соревнования. В первом случае: спортсмен **может** рассчитывать на помощь извне, а во втором чаще всего он должен полагаться на собственные возможности. Средства которые используются для снятия

предстартового избыточного психического напряжения, носят прежде всего успокаивающий характер. Наибольшей эффективности обладает сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии, которая чаще всего играет роль отвлекающего фактора. Крайнее безразличие, "предстартовая апатия" после избыточного возбуждения встречается редко, хотя и не исключены полностью. При возникновении избыточного психического напряжения в процессе соревнования основное место отводится средствам саморегуляции; эффект саморегуляции зависит от владения арсеналом ее приемов, адаптированных к условиям соревнований конкретном виде спорта.

Психомышечная тренировка (регуляция психических состояний)

Психомышечная тренировка (ПМТ) направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с АТ и ПРТ, доступна юным спортсменам. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. В ПМТ выделяют четыре ступени перехода расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

Идеомоторная тренировка (регуляция психических состояний)

Идеомоторная тренировка (ИТ) состоит в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая - на представлениях, облегчающих освоение навыка, третья - на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффективна для повышения скорости движений (до 34%), точности (6-18%).

Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить "мышечную выносливость", спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках. Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями. Для того, чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Причем пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила наш организм. Представление, как психический процесс, подчиняется определенным законам.

Первое положение - чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, "чище" выполняемое движение. **Второе положение** - идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека. Мысленные представления могут быть "зрительными". В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие "зрительные" представления обладают очень малым тренировочным действием. **Третье положение** - исследования ряда авторов, доказали, что эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других -

непосредственно перед ним. **Четвертое положение** - начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации киноплёнки, заснятой рапид-методом. Замедленное промышление технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки. **Пятое положение** - при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента. Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче "связываться" с исполняющим аппаратом - опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент. Вот почему так полезны тренажеры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно, где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры. **Шестое положение** - во время идеомоторного промышления движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами - программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен - пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании. Вот почему в тех случаях, когда идеомоторные представления реализуются не сразу, с затруднениями, можно рекомендовать сознательно и осторожно связывать идеомоторные представления с соответствующими движениями тела и таким способом соединять мысленный образ движения с мышцами, выполняющими его. Несколько слов о так называемых имитациях. Имитируя, выполняя как бы в намерении реальное движение или часть его, человек помогает формированию более четкого представления о нужном ему техническом элементе, идя, так сказать, от периферии, от мышц, к центру, к головному мозгу. Так что имитация самых разных движений, которую нередко можно увидеть во время разминки - хорошее подспорье в подготовке к выполнению того или иного трудного упражнения. Но, имитируя, нужно сознательно связывать исполняемые движения с их мысленным образом. Если же имитации проводить формально или думать о другом, пользы имитирующие действия не принесут. **Седьмое положение** - неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространенных ошибок.

Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное - представление о том, как достичь этого результата. Итак, в умении непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами - и заключается суть "идеомоторного принципа построения движений". Поэтому, чтобы достичь высокой точности движения, надо: **во-первых**, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный; **во-вторых**, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы; **в-третьих**, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных - опорных - элементов в отрабатываемом движении. К четвертому этапу - физическому исполнению движения - можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо "размяты" мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

Аутогенная тренировка – один из методов психотерапии, метод самовнушения, предложенный Шульцем в 1932 году. В ней привлекают простота лечебных приемов, сочетающихся с выраженной эффективностью психологического воздействия, способствующего нормализации высшей нервной деятельности, коррекции отклонений в эмоциональной и вегето-сосудистой сфере, повышению эффективности лечения. С АТ связаны проблемы управления и адаптации поведения.

Метод активно включается в психотерапию при полном сохранении самоконтроля и инициативы личности.

АТ способствует снижению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревоги, эмоционального дискомфорта, оказывает нормализующее воздействие на основные физиологические функции. Под влиянием АТ улучшается настроение, нормализуется сон, повышается уровень функционирования и произвольной регуляции различных систем организма, происходит активизация личности.

Аутогенная тренировка (АТ) состоит из двух ступеней: низшей и высшей. Первая ориентирована на снятие психического напряжения, успокоение, вторая предполагает переход человека в особое состояние - надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психических качеств. При этом человек не представляет, каким путем может быть достигнуто желаемое, полностью полагаясь на возможности своего организма. Степень овладения данным методом психорегуляции зависит от разработки своеобразной лестницы словесных формул, шагая по ступеням которой, человек переходит от исходного психического состояния к необходимому для здоровья, высших спортивных достижений, развития психики.

Особенности психологической подготовки хоккеистов

В игровых видах спорта подготовка спортсменов начинается с младшего школьного возраста, так как этот возраст является периодом формирования у ребенка ловкости, гибкости, координации двигательного навыка, формирования чувства конька.

На этапе начальной подготовки игровое отношение к тренировке позволяет юному спортсмену осваивать те сферы спортивной деятельности, которые внушают ему страх. Игра позволяет ребенку раскрепоститься и снять психологические барьеры. У ребенка формируются мотивы для занятий спортивной деятельностью.

У подростков мотивы занятий спортом носят иной характер, ведущие места занимают такие факторы как:

Мораль – формируется патриотизм на всех уровнях, начиная с отстаивания на соревнованиях чести своего тренера, своей команды, школы, города, страны.

Самоутверждение – формируются самооценка и убеждения.

Эстетика – формируется внешний облик спортсмена, традиции команды.

Благополучие – формируется стремление попасть в команду мастеров.

Содержание спортивной тренировки должно учитывать появление рефлексии – обращенность ребенка в свой внутренний мир. Периоды высшей чувствительности для развития физических и психических качеств: 5–6 лет – развитие гибкости, 7 лет – развитие ловкости и быстроты, 15 лет – скоростные качества.

Технико-тактическая подготовка юного хоккеиста. Младший школьник еще не может в полной мере овладеть технико-тактической подготовкой, но она все равно должна быть, только в иной форме. При разборе и обсуждении просмотренной игры дети должны использовать магнитную доску или лист бумаги с рисунком игрового поля. Ребенку легче включиться в игровую ситуацию, если он сам будет рисовать или перемещать фишки на магнитной доске. Так он легче освоит правила игры и сформирует игровое воображение. С подросткового возраста начинается тактическая подготовка, так как у подростка уже сформировано логическое мышление. Это способствует моделированию спортивной ситуации, формируются командные и групповые взаимодействия, формируется навык тактической борьбы. В этом возрасте можно применять идеомоторную тренировку, которая поможет подростку в овладении точной передачей шайбы и точным ударом. Этот прием можно использовать и при формировании сплоченности команды. Психологическая подготовка юного хоккеиста. С возрастом у ребенка формируются новые задачи в спортивной деятельности, формируются новые потребности и мотивы для занятия хоккеем. Потребность ребенка в движении и соответствующие ей мотивы удовольствия трансформируются в мотивы долженствования и потребность в физической нагрузке. Потребность в самоутверждении меняется на потребность сделать карьеру в спорте. Новые потребности могут постепенно перестраивать всю структуру направленности личности подростка.

Можно выделить следующие виды психологической помощи юным хоккеистам:

- Профилактика кризиса (возрастного, социального, личностного), предупреждение психологических барьеров у юных хоккеистов. Текущность спортивной группы возрастает и по той причине, что спортсменам приходится преодолевать трудности не только в спорте, но и возрастной кризис (кризис первоклассника; подростковый возраст).

- Коррекция уже возникших негативных состояний. Уточнение правильности выбора вида спорта. Помощь в налаживании контакта с тренером и товарищами по команде.

- Помощь в овладении необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований, основами тактики хоккея и спортивной этики. Формирование мотивации, “закрепляющей” ребенка в спорте. Тренер должен начинать разбор команды соперников с ее слабых сторон. В противном случае, дети начинают выискивать у себя слабые стороны, что может привести к возникновению у них психологического барьера.

- Помощь в повышении надежности соревновательной деятельности и достижении стабильно высоких результатов. Для этого тренеру необходимо учитывать следующие моменты:

- для быстрой адаптации спортсменов к игровой ситуации желательно познакомить их со световыми и цветовыми особенностями, микроклиматическими условиями, а также размерами игрового зала;

- для адаптации к соревнованию надо подготавливать биоритмы спортсменов, тренировка должна проходить в то время суток, на какое назначены соревнования;

- приучать спортсменов к жесткости соревновательных условий.

Помощь в соревновательном процессе. Особое значение необходимо придать первым для детской и подростковой группы соревнованиям. Они должны носить статус праздника, с парадом открытия, награждениями и поздравлениями. Юные спортсмены должны почувствовать значимость участия в соревнованиях, установка должна быть направлена на демонстрацию тех умений, которые они получили за время обучения в спортивной школе. Помощь в решении жизненных проблем, подготовке или адаптации к школе и новому режиму жизни, поддержание тренером связи со школой и родителями ребенка.

Взаимодействие тренера и юных спортсменов включают в себя следующие требования:

Открытость тренера для общения со спортсменами, дружелюбие преобладает в команде над чувством конкуренции. Введение групповых норм как основы дисциплины и порядка на занятиях. Стимулирование юных спортсменов к самостоятельности в тренировочном процессе, в сочетании с взаимопомощью. Например, проведение части тренировки или подготовки упражнения кем-то из членов команды.

Если юный спортсмен стремится провести свободное время до или после тренировки с тренером, это свидетельствует о его стремлении к общению с ним. Тренер должен первым начинать разговор, если спортсмен не знает с чего ему начать. Реакция тренера на любую услышанную им информацию от спортсмена должна быть положительной, а отрицательная оценка, если она появляется, может быть дана позже.

На этапе углубленной тренировки психологическая помощь спортсменам видоизменяется, акцент переносится на достижение спортивных результатов. Повышается удельный вес специальной подготовки спортсменов. Тренер хочет, чтобы спортсмен быстрее начал оправдывать его надежды. Нередко форсирование спортивной подготовки приводит к более частым травмам. В этот кризисный период требуется обновление технического арсенала тренировочного процесса и качества исполнения ранее заученных действий, что может привести к деавтоматизации двигательного навыка и нестабильности выступлений. На этом этапе психологическая помощь заключается в формировании психологических детерминант, спортивного результата (например, мотивация достижения успеха, формирование индивидуального стиля деятельности). Спортсмену нужна индивидуальная психологическая помощь в его отношениях с товарищами по команде и с тренером, помощь в решении личных проблем.

Планы применения восстановительных средств

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Восстановительные мероприятия осуществляются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Средства и мероприятия восстановления подразделяются 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, индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью в процессе учебно-тренировочных занятий и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности

физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха;

- подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

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

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

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

Рациональное питание одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах при сокращенных межигровых интервалах.

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 восстанавливают благоприятный психологический фон, снижают психическое утомление. 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 тренировки, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: чтение книг, просмотр фильмов, посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Важное значение имеют организация благоприятных внешних условий и факторов, создание положительного эмоционального фона, формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам и соревнованиям, мотивация на успех.

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 отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

План инструкторской и судейской практики.

Хоккей как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения хоккею. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией хоккея, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

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

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участие в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судейство игры в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на

специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводится семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по СДЮСШОР.

Учебный план семинара по подготовке инструкторов и судей

Тема	Часы
Теоретические занятия:	21
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния хоккея	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним.	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
Методические занятия	13
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия	12
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
ИТОГО	46

Воспитательная работа

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой личности обучающихся на основе занятий спортом и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортом;
- развитие силы воли, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Отдельным блоком воспитательной работы является работа с родителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы и другие мероприятия.

К воспитательным средствам также относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, ответственного отношения к процессу и результату; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным направлениями являются патриотическое воспитание, воспитание волевых качеств, позитивных межличностных отношений в команде, трудолюбия, дисциплины, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- коллективное подведение итогов;
- 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. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особое важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

При реализации программы особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении образовательного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Обязанности тренера-преподавателя по обеспечению техники безопасности:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;

- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;

- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству;

- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администратору, медицинскому персоналу; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Правила техники безопасности включают в себя:

1) Общие требования безопасности

1.1. К занятиям на льду хоккейного корта допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по хоккею стремиться с недопущением возможных действий на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, обморожение или переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Занятия на льду открытого хоккейного корта проводятся при температуре воздуха не ниже -25°C (без ветра) и не ниже -20°C (с ветром).

1.6. Запрещается выходить на лед без разрешения тренера-преподавателя.

2) Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь.

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных и температурных условий.

2.4 Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 метрах от них не должны находиться посторонние лица.

2.5. Правильно подобрать и надеть экипировку соответствующего размера и средства защиты, что обезопасит от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т.д.

2.6. Использовать коньки с безопасными лезвиями.

2.7. Использовать клюшку стандартных размеров.

2.8. Не использовать перчатки с отсутствующей или сильно протертой ладонной частью.

3). Требования безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Провести разминку в полном объеме.

3.3. При падении сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

4). Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, обратиться к врачу.

4.3. При получении травмы немедленно вызвать врача.

5). Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Организованно покинуть место проведения тренировки и пройти в раздевалку.

5.2. Снять хоккейную форму.

5.3. Принять душ.

5.4. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Содержание и направленность спортивной подготовки.

В содержании тренировочного процесса различается физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка.

Спортивный результат обеспечивается единством их проявления, тем более, что в каждом случае соревновательной деятельности эти виды подготовленности обучающихся выступают в тесной взаимосвязи. Исклчительно высокая напряженность соревновательной борьбы, связанная с возросшей плотностью спортивных достижений участников крупнейших состязаний, неизмеримо повысила требования к качеству и стабильности физической подготовки.

В хоккее центральное место физической подготовленности определяется также тем, что другие стороны подготовленности хоккеистов (техничко-тактическая, психологическая) реализуются одновременно и в зависимости от уровня развития двигательных качеств, физического развития и функционального потенциала организма, что определяет сущность физической подготовленности. Учитывая взаимосвязь всех сторон подготовленности хоккеиста, можно говорить о том, что от уровня физической подготовленности зависит успешное освоение разнообразных двигательных навыков, что лежит в основе технической подготовленности.

Игрок, когда он находится на льду, тратит очень много энергии. Нагрузка повышается еще и тем, что ему приходится передвигаться в тяжелом снаряжении (форме) весом 8–10 кг. В течение короткого отрезка времени игрок испытывает такой же недостаток кислорода, как бегун на короткие дистанции. Т.к. в период игры организм хоккеиста испытывает примерно двадцатикратные перегрузки по сравнению с состоянием покоя, то поэтому игрок должен

научиться экономно расходовать свою энергию и постоянно быть готовым к интенсивной нагрузке.

Тренировочные нагрузки с низкой интенсивностью неблагоприятно влияют на функциональное состояние игрока и его технику, снижают реакцию на игровую ситуацию, поэтому в тренировку нужно включать достаточное количество игровых упражнений, способствующих развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и упражнения на скоростную выносливость. Высокой функциональной подготовкой игрок овладевает не только в подготовительном периоде, но и в течение всего тренировочного цикла.

С помощью физической подготовки достигается необходимый уровень развития двигательного потенциала, на основе которого у игроков развиваются специальные двигательные свойства. Достигается рациональная связь между уровнем общей физической подготовленности и развитием специальных двигательных свойств, непосредственно влияющих на спортивные показатели в хоккее. Это способствует гармоничному развитию спортсмена и росту его специфической работоспособности. Выбор средств по общей физической подготовке содействует специальной физической подготовке. Поэтому упражнения по общей физической подготовке необходимо всегда сочетать с задачами специальной физической подготовки, чтобы не нарушить структуры специальных показателей.

В хоккее с шайбой физическая подготовка игрока направлена на увеличение стойкости организма по отношению к усталости. Речь идет об адаптации организма игрока с учетом чередуемой нагрузки в игре. Поэтому основной формой, применяемой в физической подготовке хоккеиста (общей и специальной), является интервальная тренировка. Короткие паузы между нагрузками повышают функциональные возможности организма и способствуют повышению выносливости. Стабилизируются частота пульса и режим потребления кислорода.

Физическая подготовка игрока в хоккее должна содержать упражнения для преодоления не только аэробной, но и анаэробной недостаточности. Такие упражнения повышают скоростную выносливость, необходимую хоккеистам в напряженные моменты игры. От скоростной выносливости зависят остальные компоненты физической подготовки, т. е. скорость, координация движений и динамическая сила при движении, главным образом в силовых поединках. Чем выше уровень развития динамической силы и координации, тем прочнее их связь с техникой катания и техникой владения шайбой.

Важными качествами, которыми должны обладать хоккеисты в процессе общей физической подготовки, являются:

1) **конькобежная скорость** – это соединение двигательной скорости и техники бега на коньках. Ее освоение связано с долговременными навыками, которые создаются различными функциями, выполняемыми в игре отдельными хоккеистами. Поэтому у нападающих и защитников есть различие в характере конькобежной скорости. Мерилом ее высокого уровня является высокая стартовая скорость нападающих, вырабатываемая из-за постоянных стартов при контратаках. У защитников признаком высокого уровня конькобежной скорости служит быстрое овладение переходом от обычного движения к движению спиной вперед. Чем дольше играет хоккеист на определенном месте, тем прочнее становится его специализация.

2) **скоростная выносливость** в хоккее имеет особенно большое значение. Смена хоккеистов в игре и отдых позволяют им поддерживать высокую скорость в течение всего времени активных действий на льду. С повышением скорости игры смены происходят чаще, лучше всего через 40–50 сек.

Остальные элементы в игре, в которых применяется сила, могут рассматриваться лишь в комплексе. Сила проявляется не только в бросках, но в силовых поединках между игроками. У сильных и высокорослых хоккеистов лучшие предпосылки для успешной игры, они лучше уходят от соперника и удерживают шайбу на клюшке даже тогда, когда атакующий игрок старается поднять ее своей клюшкой или ударить по ней.

Ведущее значение физической подготовленности хоккеистов связывается с использованием в тренировочном процессе больших физических нагрузок, для выполнения которых необходим высокий функциональный потенциал.

Таким образом, тренировочный процесс определяется следующими показателями:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

В спорте выделяют 7 (семь) основных **физических способностей**:

- координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость – подвижность в суставах;

- сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

- быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

- выносливость – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Ориентируясь на рекомендации ведущих специалистов хоккея и опираясь на опыт российских передовых детско-юношеских спортивных школ по хоккею предлагается установить следующие соотношения видов подготовки для всех этапов:

Предлагаемое соотношение видов тренировочной нагрузки по этапам и годам (%)

Раздел подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	1 год
Общая физическая подготовка *	44 %	40%	36 %	33%	31%
Специальная физическая подготовка **	-	3%	4%	5%	6%
Техническая подготовка*	26 %	24%	21 %	16%	16%
Тактическая, теоретическая,	13 %	13%	14 %	16%	18%

психологическая подготовка *					
Технико-тактическая (игровая) подготовка *	12 %	12%	16 %	16%	14%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика *	5%	8%	9%	14%	15%

* Допускается изменение соотношения в пределах 5 %;

** Допускается изменение соотношения в пределах 1 %

Учитывая особенности многоступенчатой структуры проведения соревнований по хоккею, проводимых Федерацией хоккея России и опираясь на опыт ведущих методистов ФХР и практику проведения региональных и всероссийских соревнований рекомендуются следующие показатели соревновательной нагрузки

**Предлагаемые показатели соревновательной деятельности в годичном цикле
(количество игр).**

Виды соревнований		Этап начальной подготовки			Тренировочный (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
					Начальная специализация		Углубленная специализация			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
Учебно-тренировочные	Товарищеские матчи	6	6	4	4	8	8	10	10	10
	Турниры	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Контрольные						2	2	2	4	4
Основные	Первенство субъекта РФ	14	14	14	14					
	Первенство региона	21	21	21	21	28	28	32		
	Финалы Первенства региона					6	6	6	6	6
	Финалы Первенства России (Кубок Третьяка)			6	6	6	6	6		
	Первенство ЮХЛ регион								36	36
	Финал Первенства России ЮХЛ								6	6
Максимальное количество игр		45	45	49	49	56	56	62	68	68

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

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 педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных 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.

ЭТАП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Оценка уровня подготовленности юных хоккеистов групп начальной подготовки.

- **Тесты для оценки и контроля юных хоккеистов групп предварительной и начальной подготовки.**

Для оценки общей физической подготовки групп начальной подготовки применяются следующие тесты (вне льда) – 9-11 лет:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из И.П. упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с)
5. Челночный бег 4х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

1. Бег 20 м с высокого старта (с)
2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 4х9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) обучающихся групп предварительной и начальной подготовки.

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

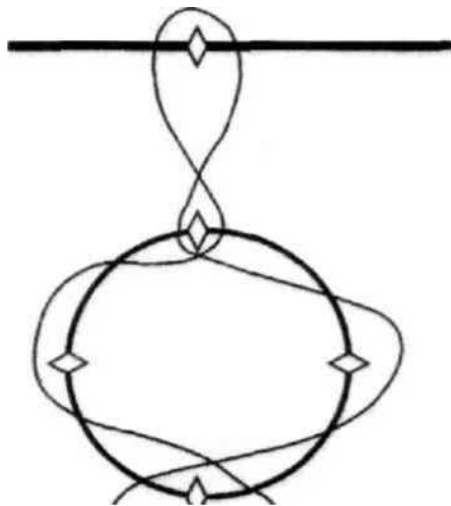
1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробега (с).
2. Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).
3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.
4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену даются две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).
6. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта,

пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).
2. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.
3. Челночный бег 4х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает, хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
4. Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.
5. Слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

Синяя линия



Линия д _____ д
ворот

Старт Финиш

Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

Примечание: Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

6. Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.

Игроки команды 1 встают внутри площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осадить как можно больше членов команды

противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т.д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

7. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8. Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9. Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч с помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Оценка уровня подготовленности юных хоккеистов тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

Для оценки общей физической подготовленности групп начальной специализации применяются следующие тесты (вне льда) - 11-12 лет.

1. Бег 30 м со старта (с) - оцениваются скоростные качества.
2. Пятикратный прыжок в длину (м) - оцениваются скоростно-силовые качества.
3. Бег 400 м (с) - оценивается скоростная выносливость.
4. Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во) - оцениваются силовые качества.
5. Подтягивание на перекладине (кол-во).
6. Тест Купера: 12-минутный бег (м).

Для оценки специальной физической подготовленности групп начальной специализации (на льду) - 11-12 лет.

1. Бег 30 м на коньках - оцениваются стартовая скорость - время 1-го 10-метрового отрезка и дистанционная - время 3-го 10-метрового отрезка.
2. Челночный бег 4х54 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Указанные тесты в своей основе используются в качестве; оценки и контроля уровня физической подготовленности и в группах углубленной специализации с незначительным их усилением.

Так в тестах ОФП вместо 3-кратного прыжка в длину используется 5-кратный, а вместо теста Купера, используется бег на 3000 м, а в тестах специальной физической подготовки (СФП) вместо теста челночный бег 4х54 м, проводится тест 5х54 м.

Оценка и контроль технико-тактической подготовленности в группах тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов 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 рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов тренировочных групп применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).
2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.
3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного хвата - 4 броска.

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

Указания к выполнению контрольных упражнений(тестов) обучающихся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства.

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробега 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).
2. Пятикратный прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).
3. Бег 400 м направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробега (с).
4. Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. На и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и

плечевом суставе, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

5. 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.

6. Бег 3000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

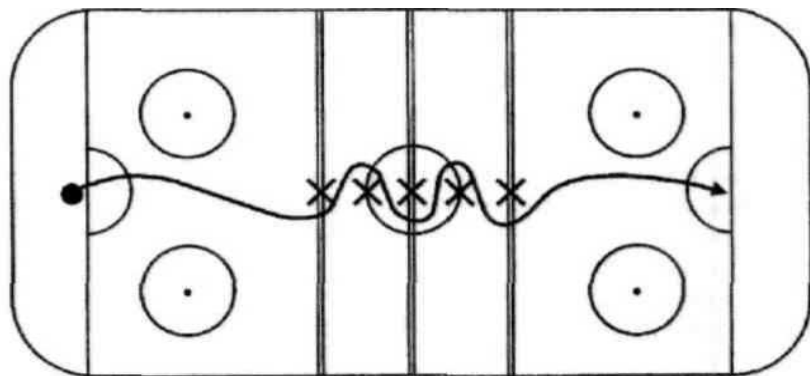
Бег 30 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).

1. Челночный бег 5х54 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).

2. Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения 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.

3. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

Рис. 2. Обводка пяти стоек



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

Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ

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

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

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

ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

К показателям объема следует отнести количество:

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

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.

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

стабильность состава занимающихся;

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

уровень освоения основ техники в хоккее.

б) на тренировочном этапе:

состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;

динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической

подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных ПСП;

результаты участия в спортивных соревнованиях.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных ДПП и индивидуальным планом подготовки; динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях; перевод (зачисление) занимающихся из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: УОР).

Учреждение устанавливает следующие требования к результатам реализации дополнительной предпрофессиональной подготовки на каждом из этапов:

на этапе предварительной и начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и хоккеем;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
освоение основ техники по виду спорта;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

на тренировочном этапе:

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по хоккею;
формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
сохранение здоровья спортсменов.

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

В табл. 1,2,3 приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов этапов: предварительной и начальной подготовки, тренировочного (начальная и углубленная специализация) и этапа совершенствования спортивного мастерства до 1 года обучения. Они представляют собою усредненные показатели многократных тестирований и являются ориентиром и средством контроля для тренеров и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

Выполнение зачетных требований (Таблицы 1,2,3) дает основание для перевода спортсмена на следующий этап обучения по дополнительной предпрофессиональной программе. Спортсменам, не выполнившим предъявляемые ДПП требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки один раз.

Форма проведения и организация промежуточной (после каждого этапа обучения и итоговой (после освоения Программы) аттестации определено в Положении о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАОУ ДО «СДЮСШОР «Металлург» и Положении о порядке приема обучающихся, основания перевода, отчисления и восстановления в МАОУ ДО «СДЮСШОР «Металлург».

**Контрольные нормативы по общей,
специальной физической и технической подготовленности
для групп предварительного и начального этапов подготовки**

Контрольные упражнения (тесты)/ развиваемое физическое	Этапы				
	Предварительная подготовка		Начальная подготовка		
	Год обучения				
	1	2	1	2	3
Бег 20 м с высокого старта (с)/	Не более 6сек.	Не более 5 сек.	4,25	4,17	4,12
Прыжок в длину толчком двух ног (см)	Не менее 110	Не менее 120	160,3	182,5	190,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол- во)	Не менее 10 раз	Не менее 18 раз	37	41	43
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38	8,16	7,17	6,93	6,81
Челночный бег 4х9 м	12,92	12,13	11,03	10,89	10,73
Комплексный тест на ловкость (с)	17,76	17,16	16,88	16,69	16,61
По специальной физической и технической					
Бег на коньках 20 м (с)	4,98	4,59	4,28	4,21	4,18
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	7,39	6,78	6,27	6,22	5,94
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	17,67	16,93	16,47	16,32	16,24
Слаломный бег б/ш (с)	13,89	13,37	12,39	12,10	11,98
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-	-	8,3	7,9	7,7
Слаломный бег с/ш (с)	-	15,73	14,42	14,19	14,03

**Контрольные нормативы по общей,
специальной физической и технической подготовленности
для тренировочного этапа (спортивная специализация)**

Контрольные упражнения (тесты)/ развиваемое физическое качество	Тренировочный этап (спортивная специализация)				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
По общей физической					
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
Пятикратный прыжок в длину г (м)	8	9	10	11	12,5
Бег 400 м.	74	70	66	64	62
Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во)	10	12	12	16	18
Подтягивание на перекладине (кол-во)	8	10	12,6	14	15
Бег 3000м	-	-	12,6	12,3	12,0
По специальной физической и технической					
Бег на коньках 30 м (с)	5,6	5,2	4,8	4,6	4,4
Челночные бег 5х54м (с)	38	38,4	46	45,0	44,0
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	27	26	24	23	22
Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
Броски шайбы в ворота (балл)	5	6	7	9	10

**Контрольные нормативы по общей,
специальной физической и технической подготовленности
для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Контрольные упражнения (тесты)/ развиваемое физическое качество	Этап совершенствования спортивного мастерства
	До 1 года обучения
По общей физической	
Бег 30 м с высокого старта (с)	4,1
Пятикратный прыжок в длину г (м)	13,2
Бег 400 м.	59,0
Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во)	22
Подтягивание на перекладине (кол-во)	17
Бег 3000м	11,8
По специальной физической и технической	
Бег на коньках 30 м (с)	4,25
Челночные бег 5х54м (с)	43,0
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	21,0
Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	6,7
Броски шайбы в ворота (балл)	9-10-отлично 7-8 – хорошо 6- удовлетворительно

Методическое обеспечение, материально-техническое оснащение и условия реализации программы.

Методическое обеспечение и материально-техническая оснащенность образовательного процесса – это необходимое условие успешного функционирования образовательной организации и реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Совершенствование материально-технического обеспечения образовательной организации современным спортивным оборудованием и инвентарем, информационно-техническими средствами, медицинским обеспечением способствует решению тех задач, которые стоят перед спортивной школой.

1. Методическое обеспечение представлено в таблице:

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журнал «Хоккей с шайбой»; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - коньки; - ролики; клюшка; шайба; экипировка игрока и вратаря; мяч.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное	- словесный; - наглядный;	- фотографии; - рисунки;	контр.упр. нормативы и

	занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- спортивный инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

Техническое оснащение занятий.

№п/п	Учебный материал	Условия выполнения программы
1.	Теоретическая подготовка	Учебное помещение - письменные столы (10 шт); стулья (30 шт); телевизор (1 шт); мультимедийный проектор (1шт); проекционный экран (1шт); ноутбук (1шт); колонки (4 шт).
2.	Общая физическая подготовка	Спортивная площадка – бревна параллельные, брусья параллельные, перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый. Игровая площадка - ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (11шт); тренажер для рук змейка (5 шт); Тренажер «Мастер Пасс» (2шт); Шары для дриблинга (20 шт); кегли (15 шт).
3	Специальная физическая подготовка	Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные (68 шт.); хоккейные шлемы (60 шт); блин вратаря (3шт); ловушка вратаря (3 шт); подтяжки игрока (59шт); перчатки игрока (65 шт); хоккейный комбинезон (68шт); майки хоккейные (45шт); шорты вратаря (3шт); шорты игрока (68шт); защита голени игрока (34 шт); защита локтя игрока (65шт); панцирь игрока (65 шт); панцирь вратаря (3шт); протектор горла игрока (65шт); протектор горла вратаря (3шт); раковина игрока (65шт); раковина вратаря (3шт); щитки вратаря (3шт).
4.	Техническая подготовка	Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка

		оградительная, , коньки хоккейные (68 шт.); хоккейные шлемы (60 шт); блин вратаря (3шт); ловушка вратаря (3 шт); подтяжки игрока (59шт); перчатки игрока (65 шт); хоккейный комбинезон (68шт); майки хоккейные (45шт); шорты вратаря (3шт); шорты игрока (68шт); защита голени игрока (34 шт); защита локтя игрока (65шт); панцирь игрока (65 шт); панцирь вратаря (3шт); протектор горла игрока (65шт); протектор горла вратаря (3шт); раковина игрока (65шт); раковина вратаря (3шт); щитки вратаря (3шт).
5.	Тактическая подготовка	Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, , коньки хоккейные (68 шт.); хоккейные шлемы (60 шт); блин вратаря (3шт); ловушка вратаря (3 шт); подтяжки игрока (59шт); перчатки игрока (65 шт); хоккейный комбинезон (68шт); майки хоккейные (45шт); шорты вратаря (3шт); шорты игрока (68шт); защита голени игрока (34 шт); защита локтя игрока (65шт); панцирь игрока (65 шт); панцирь вратаря (3шт); протектор горла игрока (65шт); протектор горла вратаря (3шт); раковина игрока (65шт); раковина вратаря (3шт); щитки вратаря (3шт).
6	Игровая подготовка	Спортивная площадка – бревна параллельные, брусья параллельные, перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый. Игровая площадка- ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (11шт); тренажер для рук змейка (5 шт); Тренажер «Мастер Пасс» (2шт); Шары для дриблинга (20 шт); кегли (15 шт). Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные (68 шт.); хоккейные шлемы (60 шт); блин вратаря (3шт); ловушка вратаря (3 шт); подтяжки игрока (59шт); перчатки игрока (65 шт); хоккейный комбинезон (68шт); майки хоккейные (45шт); шорты вратаря (3шт); шорты игрока (68шт); защита голени игрока (34 шт); защита локтя игрока (65шт); панцирь игрока (65 шт); панцирь вратаря (3шт); протектор горла игрока (65шт); протектор горла вратаря (3шт); раковина игрока (65шт); раковина вратаря (3шт); щитки вратаря (3шт).

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава РФ от 01.03.2016г. №134н «О ПОРЯДКЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ЛИЦАМ, ЗАНИМАЮЩИМСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ), ВКЛЮЧАЯ ПОРЯДОК МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА ЛИЦ, ЖЕЛАЮЩИХ ПРОЙТИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ОРГАНИЗАЦИЯХ И (ИЛИ) ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"

»Лицензия на осуществление медицинской деятельности от 10.12.2013г. №ЛО-42-01-002471»Серия ЛО № 0001841.,

- обеспечение экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное или высшее образование.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

1. Алексеев Е.В. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала. Санкт-Петербург: Питер, 2014.
2. Чемберс Д. Тренировочные занятия в хоккее М: Олимпийская литература,2010.
3. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 2008.
4. Хоккей. Программа подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. В.Г. Савин, Г.Г. Удилов., М.: Советский спорт,2012.
5. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
6. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
7. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125)
8. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. Исправленное и дополнительное)., - Мн.: министерство спорта и туризма республики Беларусь, 2006.
9. Савин В.Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
10. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
11. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
12. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов. – Мн.: Асар,2008.
13. Савин В.П. Теория и методика хоккея. – М.: Академия,2003.
14. Твист П. Хоккей. Теория и практика. – М.: Астрель – АСТ,2006.
15. Третьяк В. Мастерство вратаря. – М.: мир,2003.

16. Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Подготовка хоккеистов ДЮСШ и СДЮШОР. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им.П.Ф. Лесгафта – СПб,2008.
17. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПин 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660).
18. Порядок приема лиц в физкультурно– спортивные организации, созданные российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16 августа 2013г. №645).
19. Открытый образовательный ресурс widow.edu.ru