

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

## **Общеразвивающая программа с элементами хоккея**

### **РАЗРАБОТАНА :**

Заместителем директора по  
учебно-воспитательной  
работе МАФСУ «СШОР  
«Металлург»

Е.А. Аверченко

### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

К.п.н., зам. декана по НИР  
ФФК НФИ ФБГОУ ВПО  
«КемГУ» А.А. Артемьев

К.п.н., ст. преподаватель.  
кафедры ТиПФОФК НФИ  
ФБГОУ ВПО «КемГУ»

С.Г. Инкина

г. Новокузнецк, 2017 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современных условиях без занятий физической культурой и спортом невозможно всестороннее и гармоничное формирование личности. Хоккей с шайбой является эффективным средством привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, содействует укреплению их здоровья и физического развития, при правильной организации образовательного процесса воспитывает моральные и волевые качества обучающихся.

Хоккей пользуется огромной популярностью в Российской Федерации и во всем мире. Это массовый и оздоровительный вид спорта, командная игра, в которой каждый обучающийся выстраивает собственный тип деятельности и стиль поведения на основе существующих правил, индивидуальных и коллективных тренировок.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей и взрослых.

**Актуальность программы** в том, что система занятий физической культурой, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого человека, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития занимающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**В новизну программы** положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Целесообразность программы** «Хоккей» определена тем, что ориентирует занимающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом занимающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **целесообразность тренировочного процесса** разработанного программой с элементами хоккея.

Кроме того, целесообразность программы мы видим в формировании у занимающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих реализацию общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности и обобщения передового практического опыта в группах на спортивно-оздоровительном этапе в СШОР и СШ по хоккею, основополагающих принципов и положениях теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы. Среди методических принципов целесообразно выделить следующие:

- **Принцип комплексности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- **Принцип преемственности** определяет системность программного материала по этапам годового цикла и его соответствия, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала для данного этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся

#### ***Структура программы:***

- пояснительная записка;
- учебный план;
- содержание программы
- методическое обеспечение и условия реализации
- литература
- приложение

Основной **целью** реализации программы является подготовка занимающихся к освоению программ в области физической культуры и спорта, выявление детей, имеющих склонности к хоккею.

#### ***Задачи*** программы;

##### Учебные:

- выявление одаренных детей, способных к занятиям хоккеем, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
- научить основам техники игры в хоккей;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

##### Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- привлекать детей к занятиям оздоровительными физическими упражнениями;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

##### Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному городу;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе;
- формирование у детей интереса к систематическим занятиям хоккеем;

Программа содержит комплекс средств и методов обучения юных хоккеистов дошкольного и младшего школьного возраста (5 - 8 лет) в группах предварительной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе в СШОР «Металлург» города Новокузнецка, на этом этапе (СОЭ) так же могут заниматься все желающие (дети 6-18 лет и

взрослые) и занимающиеся (9-18 лет), которые не прошли контрольно-переводные испытания для перехода на программы начальной и спортивной подготовки.

Допускается подготовка детей, не достигших возраста 5 лет, при условии достаточно высокого уровня физической подготовленности и отсутствии медицинских противопоказаний.

Программа является подготовительным этапом к последующему занятию по программе предварительной и начальной подготовки по виду спорту хоккей и программе спортивной подготовки, реализуемых СШОР. В связи с этим обеспечивает базу для систематических занятий физической культурой и спортом, последовательность и непрерывность процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, общего физического развития и создания предпосылок для успешных занятий хоккеем.

Программа построена с учетом закономерностей возрастного развития, способностей и возможностей детей 5 – 8 лет. В зависимости от возраста обучающихся она делится на две части: возраст 5, 6 лет и возраст 7 – 8 лет. Общий срок реализации программы составляет 4 года, в том числе 2 года для детей дошкольного возраста (5,6 лет) и 2 года для детей младшего школьного возраста (7-8 лет). При проявлении особых способностей возможно ускоренное прохождение программы и досрочный перевод в следующую группу.

В процессе реализации программы осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья и компенсацию дефицита двигательной активности, а именно на расширение двигательных возможностей, на разностороннюю общефизическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея; формирование интереса к занятиям, овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Важным моментом в реализации программы является выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

**Специфической особенностью** программы является то, что в ее основу заложены нормы и требования дошкольного, общего и дополнительного образования, с целью обеспечения эффективности многолетней спортивно-специализированной подготовки хоккеистов.

Программа ориентирована на обучение ребенка в непрерывной и преемственной системе физического воспитания, естественного оздоровления и занятий спортом.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что ее реализация осуществляется в рамках норм и требований, предъявляемых к учебным программам общеобразовательного уровня, предпрофильной подготовки, профильного и углубленного обучения в системе общего образования, с параллельным осуществлением поэтапного процесса спортивно-специализированной подготовки обучающихся (будущих спортсменов-инструкторов) к достижению высоких результатов.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план – это отправной документ планирования тренировочной работы. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей, основополагающих положений теории и методики хоккея Спортивно-оздоровительные группы, на уровне которых реализуется программа, открываются по решению учредителя, при отсутствии в территории развитой системы спортивно-оздоровительных детских центров и других организаций дополнительного образования имеющих, в том числе физкультурно-спортивную направленность.

На занятия зачисляются все желающие. Отсутствие специального отбора детей предполагает наличие у каждого обучающегося природных задатков, желания заниматься спортом. Основными критериями привлечения детей на занятия являются показатели здоровья и отсутствие противопоказаний. При невозможности зачисления в спортивно-оздоровительные группы всех желающих, отбор может производиться на конкурсной основе. Порядок проведения отбора устанавливается уставом или другим локальным нормативным актом СДЮСШОР. При большом количестве желающих, прошедших соответствующий отбор, занятия в спортивно-оздоровительных группах организуются на договорной (платной) основе.

Максимальный состав группы – 30 человек.

Периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием на хоккейной площадке и в спортивном зале. Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут). Продолжительность учебного года – 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель занятий в летнем оздоровительном лагере и самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалам и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Срок реализации программы:

- 4 года для младших школьников 7-8 лет
- Весь период для детей (9-18 лет) и взрослых.

Количество часов учебной нагрузки:

- 6 часов в неделю (в группах младших школьников в возрасте 7-8 лет);
- 6 часов в неделю ( в группах для детей 9-18 лет и взрослых)

### 2.3 Учебный план

Группа подготовки детей в возрасте 7-8 лет.

Группа детей (9-18лет) и взрослых

Тренировочная нагрузка 6 часов в неделю, количество тренировочных занятий в неделю 3 (2 по 45мин.)

Разделы подготовки	группа детей 7-8 лет	группа детей (9-18лет) и взрослые
<b>1. Теоретические занятия</b>		
Физическая культура и спорт.	1	
Развитие хоккея в России и за рубежом	1	
Краткие сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений.		1
Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль	1	1
Физиологические основы спортивной тренировки		1
Общая и специальная физическая подготовка	1	2
Техническая подготовка	1	1
Тактическая подготовка	1	1
Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	1
Установка перед играми и разбор проведенных игр		1
Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1
Просмотр видеозаписей игр команды мастеров и др.	2	1
<b>Итого часов по теоретическим занятиям</b>	12	12
<b>2. Практические занятия</b>	группа детей 7-8 лет	группа детей (9-18лет) и взрослые
Общая физическая подготовка	75	81
Специальная физическая подготовка	52	52
Техническая подготовка	55	62
Тактическая подготовка	41	41
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры	37	24
Текущие и контрольно-переводные испытания	4	4
<b>Итого часов по практическим занятиям</b>	264	264
<b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД</b>	<b>276</b>	<b>276</b>

### 2.3 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. 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. Далее 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.

#### *План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы предварительной подготовки детей в возрасте 7-8 лет*

Разделы подготовки	Месяцы												ВСЕГО
	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
<b>Теоретические занятия</b>	1		1	1	2	2	3	2	3	3	2		<b>20</b>
<b>Практические занятия</b>													
Общая физическая подготовка	13	10	7	7	7	7	8	7	6	5	4		<b>81</b>
Специальная физическая подготовка	4	6	5	5	5	5	5	5	5	4	3		<b>52</b>
Техническая подготовка	4	6	6	9	7	8	8	8	8	6	5		<b>75</b>
Тактическая подготовка			4	5	5	5	5	5	5	4	3		<b>41</b>
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры			2	4	7	5	6	4	7	2			<b>37</b>
Текущие и контрольно-переводные испытания			2				2				2		<b>6</b>

<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>19</b>		<b>312</b>
--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--	------------

*План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы детей в возрасте 9-18 лет и взрослых*

<b>Разделы подготовки</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>ВСЕГО</b>
<b>Теоретические занятия</b>	1		1	1	2	2	3	2	3	3	2		<b>20</b>
<b>Практические занятия</b>													
Общая физическая подготовка	13	10	9	9	8	8	8	7	6	5	4		<b>87</b>
Специальная физическая подготовка	4	6	5	5	5	5	5	5	5	4	3		<b>52</b>
Техническая подготовка	4	6	6	9	8	9	9	9	10	7	5		<b>82</b>
Тактическая подготовка			4	5	5	5	5	5	5	4	3		<b>41</b>
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры				2	5	3	5	3	5	1			<b>24</b>
Текущие и контрольно-переводные испытания			2				2				2		<b>6</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>19</b>		<b>312</b>



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

При составлении этого раздела программы учитывались: специфика хоккея, структуры соревновательной деятельности, задачи, стоящие перед данным этапом (СОГ) и возрастными особенностями обучающихся в соответствии с учебным планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической.

#### 3.1 Физическая подготовка

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

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

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

Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки является **физическое упражнение**. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует **тренировочное задание**. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание **тренировочного занятия**. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют **микроцикл**, сочетание которых представляет **мезоцикл**.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру **годового тренировочного цикла**. Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - **тренировочное задание** имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных

нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

### ***Общеподготовительные упражнения***

#### **1. Строевые и порядковые упражнения.**

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

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

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону *Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднятие ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

#### **3. Упражнения для развития физических качеств.**

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

Упражнения 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 трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

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

В подготовке юных хоккеистов широко используются подвижные игры для снятия физического напряжения и для развития отдельных физических качеств, для приобретения навыков техники катания на коньках, владение клюшкой.

Примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств:

<b>Физические качества</b>	<b>Средства развития физических качеств ( подвижные игры, эстафеты)</b>
Быстрота	Вызов номеров, Падающая палка, Внимание-мяч!, (приложение 1) Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Бегуны. Вызов номеров и др.
Скоростно- силовые качества	Групповые прыжки, Вызов номеров (приложение 1) Вербочка под ногами. Волк во рву. Заяц в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафета с прыжками. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит и др.
Выносливость	Цепочка, Регби, Гонка «Тачек», Групповые прыжки (приложение 1) Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
Сила	Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с мячами.
Ловкость	Чехарда, Падающая палка, Вызов номеров, (приложение 1) Прыгуны и ползуны. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

### ***Специально-подготовительные упражнения***

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

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

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

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

*Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса*, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

*Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности* способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра.

Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

### **3.2 Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему в дальнейшем полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На предварительном этапе подготовки обучающихся уже следует уделять должное внимание технической подготовке юных хоккеистов.

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

**Техническая подготовка для спортивно-оздоровительного этапа.**

**Приемы техники передвижения на коньках**

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап			
		Группа предварительной подготовки 5 лет	Группа предварительной подготовки 6 лет	Группа предварительной подготовки 7-8 лет	Спортивно-оздоровительная группа дети (9-18 лет) и взрослые
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+	+	+	+
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+	+
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул или др. приспособление	+	+	+	+
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	+	+
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+	+
6	Бег скользящими шагами	+	+	+	+
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+	+

9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+	+
10	Торможение плугом и полуплугом	+	+	+	+
11	Повороты влево и вправо скрестным шагом			+	
12	Старт с места лицом		+	+	+
13	Бег короткими шагами			+	+
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах			+	+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)			+	
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами			+	
17	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда			+	+
18	Бег спиной вперед переступанием ногами			+	+
19	Бег спиной вперед скрестными шагами			+	
20	Повороты в движении на 180° и 360°			+	
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах			+	
23	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления			+	
24	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении			+	

**Техническая подготовка для спортивно-оздоровительного этапа.**

**Приемы техники владения клюшкой и шайбой.**

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап			
		Группа предварительной подготовки 5 лет	Группа предварительной подготовки 6 лет	Группа предварительной подготовки 7-8 лет	Спортивно-оздоровительная группа дети (9-18 лет) и взрослые
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 шайбу			+	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы			+	
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед			+	
7	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки			+	
8	Ведение шайбы коньками			+	
9	Обводка соперника на месте и в движении			+	+



10	Длинная обводка			+	+
11	Короткая обводка			+	+
12	Обводка с применением обманных действий-финтов			+	
13	Финт клюшкой			+	
14	Финт головой и туловищем			+	
15	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)			+	+
16	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)			+	+
17	Удар шайбы с длинным замахом			+	
18	Бросок-подкидка			+	
19	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы			+	
20	Броски шайбы с неудобной стороны			+	
21	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+	+
22	Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям			+	
23	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания			+	

**Техническая подготовка для спортивно-оздоровительного этапа.  
Техника игры вратаря.**

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	
		Группа предварительной подготовки 7-8лет	Спортивно-оздоровительная группа дети (9-18лет) и взрослые
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+
3	Приемы техники передвижения на коньках	+	+
4	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+
5	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+
6	Передвижение вперед выпадами	+	+
7	Торможения плугом, полуплугом	+	+
8	Торможение на параллельных коньках	+	+
9	Передвижения короткими шагами	+	+
10	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+
11	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+
<i><b>Ловля шайбы</b></i>			
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	+	

<i>Техника игры вратаря</i>			
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+
<i>Отбивание шайбы</i>			
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+
19	Отбивание шайбы коньком	+	+
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+
<i>Прижимание шайбы</i>			
21	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+
22	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+

### 3.3 Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. Обучение тактике начинается на спортивно-оздоровительном этапе в группах предварительной подготовки детей 7-8 лет и для спортивно-оздоровительной группы (дети 9-18 лет) и взрослые.

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.

**Тактическая подготовка для спортивно-оздоровительного этапа.**

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Спортивно-оздоровительный этап			
		Группа предварительной подготовки 5 лет	Группа предварительной подготовки 6 лет	Группа предварительной подготовки 7-8 лет	Спортивно-оздоровительная группа дети (9-18 лет) и взрослые
<b>Приемы тактики обороны</b>					
<b>Приемы индивидуальных тактических</b>					
1	Скоростное маневрирование и выбор			+	
2	Отбор шайбы перехватом			+	+
3	Отбор шайбы клюшкой			+	+
<b>Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия.</b>					
4	Атакующие действия без шайбы			+	+
5	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем			+	+
<b>Групповые атакующие действия.</b>					
6	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные		+	+	+
7	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место			+	
8	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:				

	— в зоне нападения;			+	+
	— в средней зоне;			+	+
	— в зоне защиты			+	+
<b>Командные атакующие тактические действия</b>					
<b>9</b>	Организация атаки и контратаки из зоны защиты			+	
<b>10</b>	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих			+	
<b>Тактика игры вратаря. Выбор позиции в воротах</b>					
<b>11</b>	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)			+	+
<b>12</b>	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника			+	
<b>13</b>	Прижимание шайбы			+	+
<b>14</b>	Перехват и остановка шайбы			+	+
<b>15</b>	Выбрасывание шайбы			+	+

### 3.4 Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения в спортивных школах и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена. Это вид подготовки является основой практического изучения и совершенствования спортивной техники, физической и других видов подготовки в спорте.

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслима достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. В комплексе знаний, которые составляют содержание интеллектуального образования спортсмена основными являются:

- Знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т.е. знания которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, её общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения;
- Знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т.д.);
- Спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д.
- Поэтому первостепенное значение в интеллектуальном образовании спортсмена имеет система теоретических знаний, организуемых ас связи с тренировкой, руководство его самообразованием и воспитанием познавательных интересов.

**Темы теоретической подготовки к учебному плану *спортивно- оздоровительного этапа групп предварительной подготовки детей в возрасте 5,6 лет, 7-8лет, спортивно-оздоровительных групп детей 9-18лет и взрослых.***

#### ***Физическая культура и спорт.***

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

#### ***Развития хоккея в России и за рубежом.***

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

### ***Краткие сведения о строении и функциях человека. Влияние физических качеств.***

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

### ***Гигиенические знания и навыки. Закаливание.***

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. Виды, способы, принципы и средства закаливания.

### ***Врачебный контроль и самоконтроль.***

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

### ***Физиологические основы спортивной тренировки.***

Энергообеспечение мышечной деятельности как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма и укрепления здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и физиологические положения тренировки и показатели тренированности, различных по возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Физиологические показатели состояния тренированности (изменения костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.

### ***Общая и специальная физическая подготовка.***

Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Виды физических упражнений. Правильное и качественное выполнение упражнения. Характеристика системы подготовки хоккеистов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

### ***Техническая подготовка***

#### ***Основы техники и технической подготовки***

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность



выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

### ***Тактическая подготовка***

#### *Основы тактики и тактической подготовки*

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

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

#### ***Правила игры. Организация и проведение соревнований***

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

#### *Психологическая подготовка хоккеистов*

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку 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.

#### ***Установка перед игрой и разбор проведенных игр.***

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2—3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

#### ***Места занятий, оборудование, инвентарь.***

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Техника безопасности на занятием хоккеем на спортооружениях.

***Просмотр видеозаписей игр команд КХЛ, МХЛ, ВХЛ и др.***

### 3.5 Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спорта свойств личности и лежащих в их основе психических качеств, т.е. формирование спортивного характера.

Успехи в спорте во многом определяются моральными и волевыми качествами. Это они обеспечивают трудолюбие, преодоление трудностей, стремление к победе. Высокие моральные качества не приходят сами собой – они результат воспитания. Высокие моральные принципы, укрепляющие стремление спортсменов достигнуть высоких спортивных результатов, одновременно формируют их характер и волю. Т.е. высокие моральные качества и связанные с ними увлеченность и стремление к поставленной цели являются основой волевых качеств и спортивного характера. В волевой деятельности выделяют такие качества: сила воли, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, мужество, уверенность в своих силах, дисциплинированность, самостоятельность и инициативность, воля к победе.

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

#### **ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

#### **ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА**

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

## **ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ**

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

**Сила воли** – самое главное волевое качество, определяющие все остальные волевые проявления и их уровень. Сила воли достигается, прежде всего, образованием у детей 5-8 лет мощной мотивацией для занятий избранным видом спорта, для формирования устойчивого стремления к достижению поставленной цели. Практически воспитание силы воли осуществляется постепенным нарастанием в процессе занятий трудности в количестве и в интенсивности тренировочной работы, участием в товарищеских и официальных соревнованиях, преодолением усложняющихся внешних условий (лёд, земля, снаряды, метеоусловия и др.)

**Трудолюбие, настойчивость, терпеливость.** Это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, - главнейшая основа этих качеств. К этим качествам надо добавить еще и умение достигать поставленной цели, используя все пути и средства спортивной тренировки и знание теории и методики спорта.

Тренеру-преподавателю необходимо усилить стремление своих воспитанников к цели, сделав ее более заманчивой и реально доступной, установить непосредственные цели, создавать эмоциональный фон (разнообразием упражнений, игровым и соревновательным методом, шуткой, подбадриванием и похвалой), повышающий работоспособность и увеличивающий интерес, использовать эффект преодоления трудностей.

**Смелость и решительность.** Это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению. В спортивных играх, таких как хоккей с шайбой, молниеносно изменяющаяся ситуация требует мгновенной оценки и решительных действий. Это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствие духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели. Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

**Уверенность в своих силах.** Это качество – главная основа бойцовского характера. Уверенность спортсмена в своих силах, надежность на себя – основные храбрости.

**Выдержка и самообладание** - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, а в спортивной подготовке – это залог дисциплинированности, способности выполнять без отклонений самые сложные по координации и самые трудные по психическим напряжениям упражнения. Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная

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

### ***Инициативность и дисциплинированность***

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

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

Воспитание дисциплинированности начинается с организации 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.

### ***Основные правила воспитания волевых качеств.***

Представим ряд основных правил, которые помогут вести тренировочные занятия более эффективно, делая акцент на воспитание волевых качеств.

1. Организованность, порядок, дисциплина и известная ученикам программа тренировочного занятия – важнейшая основа его эффективности.
2. Использовать положительный эмоциональный фон занятий.
3. При возможности приглашать для совместных занятий более подготовленных спортсменов.
4. Использовать в тренировочных занятиях соревновательный метод: прикидки и соревнования в отдельных упражнениях на технику, быстроту, силу и т.п..
5. Возможно, шире использовать предметную нацеленность.
6. На очередном занятии давать ученикам задание: превысить достигнутый рубеж, в выполнении какого – либо одного упражнения.
7. Включать хотя бы одно упражнение для выполнения в более трудных и более сложных условиях.
8. Раз в 1 – 2 недели включать упражнение, требующее некоторого риска, или создавать ситуацию для более эффективного проявления смелости и мужества.
9. В подготовительном периоде при выполнении физических упражнений применять время от времени метод «до отказа» (для укрепления мускулатуры, воспитания выносливости и т.д.).
10. В определенные дни (1 раз в 2 -3 недели) соревновательного периода проводить тренировочные занятия, внутренние соревнования в условиях, сходных с соревновательными.
11. Когда только возможно, пользоваться возможностями обратной связи.

12. Настраивать учеников быть предельно внимательными в ходе каждого тренировочного занятия, подсказывать им, когда надо проявлять максимальные усилия и преодолевать усталость.
13. В занятиях и беседах чаще приводить примеры бесстрашия спортсменов, их других волевых качеств соответственно задачам тренировки.
14. Не забывать хвалить детей за проявленную силу воли, смелость и другие качества. Не упрекать нерешительных учеников еще не обладающих волевыми качествами в требуемой мере. Даже маленький успех заслуживает похвалы

### ***РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ***

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и *глубинное зрение*, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

### ***РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ***

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

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в 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, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

### 3.6 Воспитательная работа.

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

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

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

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

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

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

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность работы с юными хоккеистами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить правильные задачи и использовать для их решения достаточно широкий и разнообразный арсенал форм, средств и методов. Для каждой учебной группы составляется годовой план воспитательной работы. При планировании воспитательного процесса тренер учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что для проведения воспитательной работы имеется возможность использовать то время, которое отводится на тренировочные занятия. Исключения возможны лишь в период пребывания юных хоккеистов в спортивно-оздоровительном лагере.

Тренеры, работающие с учащимися 5-8 лет, должны стремиться к тому, чтобы в ходе тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме.

Основные приемы тренера-преподавателя: четкая организация тренировочного процесса, товарищеская взаимопомощь, требовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы. В этих целях оформляются и периодически обновляются стенды спортивной школы, где помещаются фотографии, призы, награды. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма, как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленность, уважение к тренерам и старшим товарищам. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Большую помощь в воспитании учащихся могут оказать встречи с известными спортсменами, выпускниками школы, ветеранами труда и Великой Отечественной войны.

Особое место в воспитательном процессе с юными хоккеистами отводится соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнований способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. В ходе соревнований также проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовка.

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

### **3.7 Восстановительные мероприятия.**

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

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей. Для детей 5-8 лет применяются следующие восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов,

предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

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

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

**Психологические средства восстановления.** Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

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

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

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

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

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

**Физиотерапевтические средства** восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), 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).

### **Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

Данный раздел включает в себя обеспечение программы методическими видами продукции:

- разработки игр и эстафет для развития физических качеств, бесед, конкурсов,
- рекомендации по проведению практических и теоретических занятий,
- дидактический, оценочный материал, контрольно-переводные нормативы и тесты с указанием по выполнению контрольных упражнений.
- Материально-техническое оснащение.

### **4.1 Методическое обеспечение представлено в таблице:**

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>Теоретическая подготовка</b>	- 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	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.

			инвентарь.	
<b>Общая физическая подготовка</b>	-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.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- 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.
<b>Техническая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	-спортивный инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
<b>Контрольно-переводные испытания</b>	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

## 4.2 Оценочный материал.

Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 5 упражнений по общей физической подготовки и 6 по специальной физической подготовки.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 22 балла. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива; 2 балла – норматив; 3 балла – выше норматива.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 18 баллов или больше за 11 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше 18 баллов за 11 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

### Тесты для оценки контроля обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из п.п. упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 6х9 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 6х9 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) спортивно-оздоровительного этапа.

#### Оценка общей физической подготовленности

**1. 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 пробегания (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  $90^\circ$  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 дается 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  $360^\circ$  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  $180^\circ$  и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

**6. Челночный бег 4x9 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).

#### 6.5 Оценка специальной физической и технической 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).

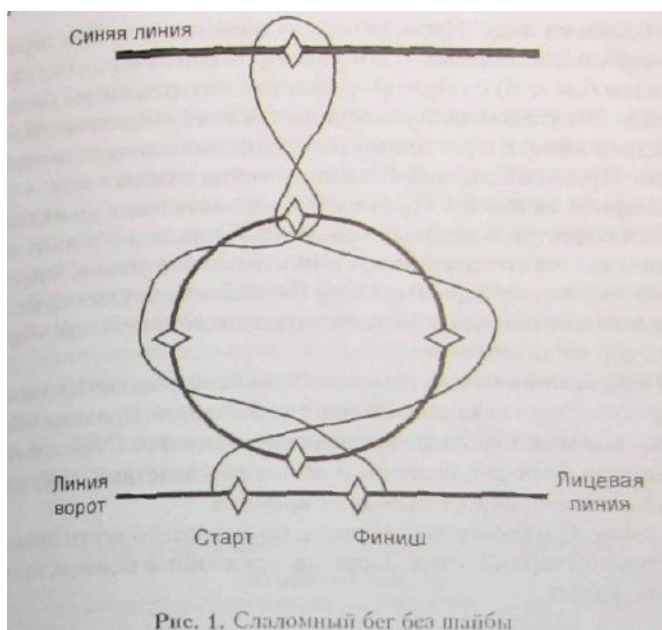
**2. Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

**3. Челночный бег 6x9 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 техником 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.

**6. Салки (вне льда).** Игра проводится на площадке 6x9 метров двумя командами по 5 чело  
*Примечание.* Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.



Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегают следующие игроки 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 15x18 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 удерживать 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.

### **Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для спортивно-оздоровительного этапа**

Контрольные упражнения (тесты)	спортивно-оздоровительный этап		
	предварительная подготовка		дети и взрослые
	5-6лет	7-8лет	9-18лет
По общей физической			
Бег 20 м с высокого старта (с)	Не более 6-5сек	4,59	4,32-4,12
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	Не менее 110-120	139,1	147,8-190,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	Не менее 10-15	23	31-43
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38	8,16	7,56-6,81
Челночный бег 4x9 м	12,92	12,13	11,25-10,73
Комплексный тест на ловкость (с)	17,76	17,16	17,01-16,61
По специальной физической и технической			
Бег на коньках 20 м (с)		4,98	4,59-4,18
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)		7,39	6,78-5,94

Челночный бег на коньках 6х9 м (с)		17,67	16,93-16,24
Слаломный бег б/ш (с)		13,89	13,37-11,98
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)			8,3-7,7
Слаломный бег с/ш (с)		17,13	15,73-14,03

### САМОКОНТРОЛЬ.

Самоконтроль состоит из простых, доступных всем методов наблюдения и складывается из учета следующих показателей: самочувствие, сон, аппетит,

работоспособность, нарушение гигиенических норм, вес, пульс, дыхание, потоотделение и др. Учет данных самоконтроля проводится юными спортсменами самостоятельно. На первых этапах вести дневник самоконтроля юному хоккеисту помогает тренер и врач. В дальнейшем они должны периодически (раз в неделю) проверять, как осуществляется спортсменом самоконтроль и ведение дневника.

Для ведения дневника самоконтроля необходима тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам.

### Примерная схема дневника самоконтроля

Показатели	Дата			
	2октября	3октября	4октября	5октября
Самочувствие	хорошее	плохое	удовлетворительно	хорошее
Работоспособность	высокая	пониженная	удовлетворительная	хорошая
Сон	8час. крепкий	прерывистый	7час., чуткий	8час., крепкий
Аппетит	хороший	плохой	умеренный	хороший
Желание тренироваться	с удовольствием	нет желания	безразличное	с удовольствием
Характер тренировки	интенсивная	средняя	силовая	техническая
Соблюдение режима	норма	лег поздно	норма	рано встал
Пульс в покое уд/мин (утром в постели)	62	63	64	62
Частота дыхания в покое (в 1 мин.)	16	18	15	16
Вес (кг)	52.2	53.0	52.4	52.3
Потоотделение	умеренное	среднее	обильное	умеренное
Другие данные	-	-	Боли в печени	-

### 4.3 Материально-техническая оснащенность

Материально-техническая оснащенность образовательного процесса – это необходимое условие успешного функционирования образовательной организации и реализации дополнительной общеразвивающей программы. Совершенствование материально-технического обеспечения образовательной организации современным спортивным оборудованием и инвентарем, информационно-техническими средствами способствует решению тех задач, которые стоят перед спортивной школой.

#### Техническое оснащение занятий.

№п/п	Учебный материал	Условия выполнения программы
1.	Теоретическая подготовка	<b>Учебное помещение</b> - 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	<b>Спортивная площадка</b> – бревна параллельные, брусья параллельные, перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый. <b>Игровая площадка</b> - 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	<b>Хоккейный корт</b> – 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	<b>Хоккейный корт</b> – 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	<b>Хоккейный корт</b> – 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	<p><b>Спортивная площадка</b> – бревна параллельные, брусья параллельные, перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый.</p> <p><b>Игровая площадка-</b> ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (1 шт); тренажер для рук змейка (5 шт); Тренажер «Мастер Пасс» (2шт); Шары для дриблинга (20 шт); кегли (15 шт).</p> <p><b>Хоккейный корт</b> – 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).</p>