**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СУРГУТСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» СУРГУТСКОГО РАЙОНА**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Тренерским советом МАУ СП  «Спортивная школа № 2»  Сургутского района  протокол от «23»января 2020 г. № 3 | УТВЕРЖДАЮ  Директор МАВУ СП «Спортивная школа № 2» Сургутского района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Р. Пухаев  приказ от «23» января 2020 г. № 44/1-ОД |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУСПОРТА**

**ХОККЕЙ**

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта хоккей

*Министерство спорта Российской Федерации*

*Приказ от 15 мая 2019 г. № 373*

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Составители: Н.В.Суворова

Н.В.Бородина

Сургутский район

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка………………………………………………… | стр.3 |
| 1. Нормативная часть…………………………………………………… | стр.5 |
| * 1. Общие положения и требования к организации тренировочного процесса…………………………………………………………… | стр.5 |
| * 1. Режимы тренировочной работы: | стр.6 |
| Продолжительность этапов спортивной подготовки, соотношение объёмов…………………………………………………………………. | стр.7 |
| * 1. Планируемые показатели соревновательной деятельности, нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки | стр.8 |
| 1.4.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…………………………………………………………… | стр.9 |
| 1.5.Структура годичного цикла………………………………………… | стр.13 |
| 2. Методическая часть…………………………………………………... | стр.15 |
| 2.1.Техника безопасности в процессе обучения………………………. | стр.17 |
| 2.2.Медико-биологический контроль…………………………………. | стр.18 |
| 2.3.Практическая часть. Теоретическая подготовка на всех этапах подготовки………………………………………………………………. | стр.19 |
| 2.4.Общая физическая подготовка на этапах начальной и тренировочной подготовки…………………………………………….. | стр.20 |
| 2.5.Специальная физическая подготовка на этапах начальной и тренировочной подготовки……………………………………………. | стр.24 |
| 2.6.Техническая подготовка на этапах начальной и тренировочной подготовки………………………………………………………………. | стр.26 |
| 2.7.Тактическая подготовка на этапах начальной и тренировочной подготовки………………………………………………………………. | стр.32 |
| 3. Психологическая подготовка……………………………………….. | стр.38 |
| 4. Восстановительные средства и мероприятия………………………. | стр.41 |
| 5. Воспитательная работа……………………………………………….. | стр.42 |
| 6. План антидопинговых мероприятий……………………………….. | стр.43 |
| 7. Инструкторская и судейская практика……………………………… | стр.44 |
| 8. Система контроля и зачётные требования………………………….. | стр.45 |
| 9. Список литературы…………………………………………………… | стр.51 |

**Пояснительная записка**

Хоккей – один из наиболее любимых и популярных олимпийских видов спорта, широко культивируемый в России. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне. Хоккей относится к командным игровым видам спорта, для которого характерны специфические условия.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий, выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса, не используемых в данной совокупности в других видах спорта.

Особенность хоккея заключается в умении выполнять сложные движения и приёмы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и силы при агрессивном столкновении с соперником, но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека, плюс добавляются действия с клюшкой. Также к особенностям относится постоянное контролирование перемещения шайбы по площадке, наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба, смена составов, сопровождающая уходом с площадки на скамейку и расслаблением, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения.

Нормативно-правовая база для составления данной программы:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утверждённый приказом Минспорта России от 15мая 2019 г. №373;

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ;

- Устав МАУ СП «Спортивная школа №2» Сургутского района.

Программа направлена на:

- отбор одарённых детей и их дальнейшую специализацию в избранном виде спорта;

- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;

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

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни

Содержание программы учитывает особенности подготовки тренирующихся по избранному виду спорта, в том числе:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей.
2. Неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается объём специальной физической подготовки (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки.
3. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных хоккеистов.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса на отделении «Хоккей » в МАУ СП «Спортивная школа №2». В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы дирекция и педагогический совет школы могут вносить частные изменения в содержание Программы, сохраняя при этом её основную направленность.

**Актуальность программы:**

Малоподвижный образ жизни в связи с суровыми климатическими условиями в нашем регионе делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей.

Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков.

**Цель программы**: подготовка хоккеиста высокой квалификации.

Задачи многолетней подготовки:

* Формирование технико-тактического мастерства;
* Содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности укреплению здоровья занимающихся;
* Адаптация ребёнка в современном обществе;
* Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
* Воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
* Воспитание самостоятельности детей и активной жизненной позиции.
* Создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции;

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

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

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки хоккеистов, структура, содержание материала по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Весь программный материал излагается по следующим этапам:

* начальной подготовки (3года);
* тренировочный (5 лет);
* спортивного мастерства (без ограничений)

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

* выявление детей, способных к занятиям по хоккею;
* формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
* всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
* воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координационных качеств;
* разучивание основных приёмов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
* овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе базовой подготовки и спортивной специализации отдельно.

Задачи базовой подготовки

* воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
* овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;
* разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
* освоение соревновательной деятельности.

Задачи спортивной специализации

* воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
* заучивание сложных приёмов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
* освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
* совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учётом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
* формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе соревнований, и восстанавливаться после матча.

Программа состоит из двух основных частей: нормативной и методической. В нормативной части программы определены основные требования по её структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объёму отдельных видов подготовки (физической, технико – тактической, игровой). Методическая часть программы определяет содержание тренировочного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения в годичном цикле.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы поиндивидуальным планам тренирующихся в период их активного отдыха.

**1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Общие положения и требования к организации тренировочного процесса.**

Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: начальной подготовки (3 года), тренировочный (5 лет), спортивного мастерства (без ограничений)

Комплектование состава занимающихся, тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с тренирующимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом спортивной школы, Положением о зачислении тренирующихся в группы спортивной подготовки.

Группы комплектуются с учётом возраста, общефизической и спортивной подготовленности тренирующихся. Для перевода из одной группы в другую занимающийся должен сдать установленные нормативы по каждой предметной области.

Приём на обучение производится ежегодно в августе. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний в соответствии с порядком приёма на обучение по программам спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.

**Этап начальной подготовки.** На этот этап зачисляются занимающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем, не имеющие медицинских противопоказаний. На этапе на­чальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровитель­ная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоро­вья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основа­ми техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Результатом реализации программы на этапе начальной подготовки является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- овладение основами техники по виду спорта хоккей;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем.

**Тренировочный этап.** На этом этапе формируется груп­па занимающихся на конкурсной основе из здоровых и практически здо­ровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 2-х лет и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической испециальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом эта­пе осуществляется при условии выполнения тренирующимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подго­товке.

**Результатом реализации программы на тренировочном этапе является:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов;

- совершенствование спортивного мастерства.

**Спортивного совершенства этап.** На этом этапе формируется группа занимающихся на конкурсной основе с высоким уровнем общего и специального физического развития и функционального состояния организма, имеющих положительную динамику спортивных достижений и высокие результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях. На этапе спортивного совершенствования формируются молодежные команды в зависимости от уровня квалификации и выполнения спортивных разрядов. Условием для зачисления на этап спортивного совершенства является наличие первого спортивного разряда.

**Результатом реализации программы на этапе спортивного мастерства является:**

- 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.

**1.2. Режимы тренировочной работы.**

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

В группах начальной подготовки занимаются дети в возрасте 9-10 лет, допущенные к занятиям врачом и сдавшие приёмные испытания.

Тренировочные группы формируются из числа тренирующихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее 2-х лет.

Зачисление хоккеистов на очередной год обучения и этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования по общей, специальной физической и технической подготовке и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Таблица 1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 6 |

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|  |  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |
| 1. | Объем физической нагрузки (%), в том числе | 66 - 73 | 59 - 68 | 57 - 63 | 52 - 59 | 48 - 59 |
| 1.1. | Общая физическая подготовка (%) | 22 - 24 | 16 - 18 | 10 - 11 | 9 - 10 | 7 - 9 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка (%) | 4 - 6 | 4 - 6 | 10 - 11 | 9 - 11 | 11 - 12 |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 5 - 7 | 15 - 16 | 15 - 16 | 15 - 16 |
| 1.4. | Техническая подготовка (%) | 33 - 34 | 27 - 28 | 15 - 16 | 11 - 12 | 7 - 10 |
| 1.5. | Тактическая подготовка (%) | 7 - 9 | 7 - 9 | 7 - 9 | 8 - 10 | 8 - 12 |
| 2. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%) | 5 - 6 | 7 | 8 - 10 | 9 - 10 | 11 - 15 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | 3 - 4 | 3 - 4 |
| 4. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 24 - 26 | 29 - 30 | 30 - 32 | 31 - 32 | 29 - 31 |

**Требования к объёму**

**соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |  |
| Юноши (мужчины) | | | | | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Игры | - | 15 | 30 | 36 | 60 | 70 |

**Требования к объёму тренировочного процесса**

Таблица 4

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

**1.3.Тренировочный план**

Год спортивной подготовки начинается 1 октября и заканчивается, как правило, в июле. Спортсмены проводят 21 день в летнем спортивно-оздоровительном лагере, либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данных групп на 46 недель и 6 недель самостоятельной работы по планам тренирующихся в период их активного отдыха.

**1.4.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимые для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица 5*

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | |
| 1. | Клюшка для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | |
| 2. | Клюшка для игрока (защитника, нападающего) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |  |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | комплект | 3 |
| 2. | Защита паха для вратаря | штук | 3 |
| 3. | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | 3 |
| 4. | Нагрудник для вратаря | штук | 3 |
| 5. | Перчатка для вратаря (блин) | штук | 3 |
| 6. | Перчатка для вратаря (ловушка) | штук | 3 |
| 7. | Шлем для вратаря с маской | штук | 3 |
| 8. | Шорты для вратаря | штук | 3 |
| 9. | Щитки для вратаря | пар | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|  |  |  |  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
|  |  |  |  | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| 1. | Визор для игрока (защитника, нападающего) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гамаши спортивные | штук | на занимающегося |  |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Защита паха для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Защита паха для игрока (защитника, нападающего) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Майка с коротким рукавом | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Нагрудник для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Нагрудник для игрока (защитника, нападающего) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Налокотники для игрока (защитника, нападающего) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатка для вратаря (блин) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Перчатка для вратаря (ловушка) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Перчатки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Подтяжки для гамаш | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Подтяжки для шорт | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Свитер хоккейный | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 19. | Сумка для перевозки экипировки | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 20. | Шлем для вратаря с маской | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 21. | Шлем для игрока (защитника, нападающего) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 22. | Шорты для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Шорты для игрока (защитника, нападающего) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Щитки для вратаря | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Щитки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**1.5.Структура годичного цикла**

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов является одним из важнейших компонентов программы.

Данная программа включает в себя содержание и последова­тельность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической под­готовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

В программе приведены примерные планы распределения программного материала по этапам подготовки.

Для более детального планирования годичного цикла по видам спорта использу­ется календарный план с делением на месяцы и недели. В нем отражается планирование количественных и качественных по­казателей организации и содержания тренировочного про­цесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

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

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

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

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

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

**Подготовительный период**

Подготовительному периоду тренировок всегда следует уделять большое внимание.

*Задачи подготовительного периода*:

* приобретение и дальнейшее углубление общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта;
* развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;
* изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
* дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

**Соревновательный период**

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

*Задачи соревновательного периода:*

* дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
* изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
* овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
* совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре. Однако в отдельные дни и недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых ситуациях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

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

**Переходный период**

*Задачи переходного периода:*

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

**Микроцикл ОФП**

**Понедельник** (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.

**Вторник** (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.

**Среда** (развитие силовых способностей). Разминка: кросс 2 км, ОРУ, упражнения для укрепления мышц спины, живота и бедер. Метания набивных мячей. Основная часть: Игра, ОРУ. Круговая трениров­ка- 10«станций»-упражнений. Повторить 2-3 раза. Интервал отдыха между «станциями» 1-2 мин, во время которых выполняются упражне­ния на расслабление: 10-15 выпрыгиваний с толчковой и маховой ноги из низкого седа; 15-20 прыжков-«разножек» со сменой ног в воздухе; лежа на животе, одновременный подъем прямых ног и рук 15-20 раз; лежа на спине, руки за тазом — круги прямыми ногами (вправо и влево) 15-20 раз; ходьба в полуприседе, руки на талии — 15-20 шагов; бег па месте с высоким подъемом бедра и активной работой рук — 20-30 с; ходьба в стойке на руках (с поддержкой партнера). Укрепление слабых звеньев 20 мин (индивидуальные задания). Сауна (2-3 захода) или бассейн.

**Четверг** (развитие скоростных качеств). Разминка: кросс 3×15 мин, чередуя с ОРУ — 3×5 мин. Тренировка. Кросс в лесу с включением бего­вых упражнений 10×30 м 30 мин, ОРУ 10 мин. Бег 5×200-300 м (80%) с интервалом отдыха 5 мин. Укрепление слабых звеньев 30 мин (индивидуальные задания). Упражнения на расслабление 5 мин.

**Пятница** (функциональная подготовка с использованием игровых средств). Разминка: мини-теннис 30 мин, ОРУ 10 мин, «ползание» 3×40- 50 раз. Тренировка. Игры (волейбол, баскетбол, теннис, футбол, руч­ной мяч) 3×20 мин, в паузах ОРУ 3×5 мин.

**Суббота.** Развитие координационных способностей, упражнения на развитие гибкости, ловкости.

**Воскресенье**. Отдых.

**2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Спортивное мастерство юных хоккеистов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовленностью на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей.

- Неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается объём специальной физической подготовки (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки.

- Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных хоккеистов.

***Оснащение образовательного процесса:***

- инструкция по технике безопасности при занятиях хоккеем;

- методическая литература по этому виду спорта;

- информационные фильмы и другие видеоматериалы о хоккее, лучших спортсменах и достижениях;

- спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для реализации программы;

- диагностические методики и контрольные нормативы.

***Формы работы:***

- групповые теоретические занятия ( в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.)

- групповые практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для групп каждого года обучения, по утверждённому расписанию;

- индивидуальные занятия в соответствии с планом и программой, установленной для воспитанников;

- спортивные соревнования различного масштаба;

- тренировочные занятия в рамках тренировочных сборов и лагерей;

- тренерская и судейская практика;

- просмотр и анализ информационных фильмов и видеоматериалов по хоккею;

- психологическая и спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов).

**Основная направленность обучения на этапе начальной подготовки** – всестороннее, гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, а также выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При построении тренировочного процесса строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого на данном этапе следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как организм юных хоккеистов вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У детей достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они готовы управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

**Вместе с тем, при разучивании какого**-либо приёма техники для создания целостного представления в изучаемом приёме необходимы образцовый показ тренером приёма и доходчивое объяснение способа его выполнения.

**Основная направленность на этапе базовой подготовки** – воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости. На освоение и совершенствование приёмов тактики в усложнённых условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. На этом этапе следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

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

Таблица 11

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели физических качеств | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | *+* | + |  |  |
| Выносливость:  Аэробные возможности |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | *+* |  |  |  |

Опираясь на данные таблицы в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

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

В тоже время в процессе совершенствования приёмов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определённой степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

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

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

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

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки – простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчленённый метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

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

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

**На этапе спортивной специализации** объём общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объём специальной физической подготовки.

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

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

**2.1.Техника безопасности в процессе тренировочных занятий**

При реализации тренировочного процесса с учётом данных условий важно соблюдение требований **техники безопасности**.

**1.Общие требования.**

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

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по хоккею возможно действие следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приёмов, переохлаждение, потёртости от коньков, травмы при падении на лёд, травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

1.5. Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

Перед началом тренировочных занятий тренер обязан:

2.1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку тренирующихся (коньки, защитная форма).

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

2.3. Провести разминку.

**3.Требования безопасности во время занятий.**

Во время тренировочных занятий тренер обязан:

3.1.Запереть все калитки на ледовой арене.

3.2.Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3.3.Не допускать катания тренирующихся на тесных или свободных коньках.

3.4. Не выпускать тренирующихся на лёд и отпускать тренирующихся в раздевалки только со своего разрешения.

**4.Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

В аварийных ситуациях тренер обязан:

4.1. При плохом самочувствии тренирующегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы.

4.2.При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования безопасности по окончании занятий.**

По окончании тренировочных занятий тренер обязан:

5.1. Отвести занимающихся в раздевалку.

5.2. Проследить за тем, чтобы:

- тренирующиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;

- убрали спортивный инвентарь и форму в отведённое для хранения места (или сумку).

**2.2.Медико-биологический контроль.**

**Виды медико-биологического контроля:**

- углубленное обследование;

- этапное обследование;

- текущее обследование.

**Группы начальной подготовки.**

Задачи медико-биологического обследования:

- контроль состояния здоровья тренирующихся;

- определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности тренирующихся;

- определение переносимости нагрузок.

Формы медико-биологического контроля:

- углубленное обследование в начале и конце года.

**Тренировочные группы**

Задачи медико-биологического обследования:

-определение состояния здоровья;

- выявление всех отклонений от нормы;

- выявление ранних признаков перенапряжения;

- выявление остаточных явлений после травм, болезней;

- коррекция тренировочного процесса.

**2.3.Практическая часть.**

**Теоретическая подготовка на всех этапах подготовки.**

**Тема 1.Инвентарь, оборудование места занятий.**

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

**Тема 2. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепление здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы по хоккею.

Задачи физкультурных организаций РФ в развитии массового спорта и повышении мастерства российских хоккеистов.

**Тема 3. Развитие хоккея в России и мире.**

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история возникновения и развития мирового хоккея. Задачи дальнейшего развития хоккея.

**Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значение крови. Сердечно - сосудистая система. Лёгкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем.

**Тема 5. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.**

Личная гигиена, режим дня и питание хоккеистов. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат хоккеистов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от возраста, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

**Тема 6. Физическая подготовка хоккеистов.**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в тренировке хоккеиста.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Специальная физическая подготовка и её место в тренировке хоккеиста для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

**Тема 7. Основы техники хоккея.**

Понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях разными игроками. Тенденции развития техники.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства хоккеистов.

**Тема 8. Основы тактики хоккея.**

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

**Тема 9. Соревнования по хоккею, правила игры.**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях, замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Роль судьи как тренера, способствующего повышению спортивного мастерства хоккеистов.

Судейская бригада, обслуживающая матч. Оформление хода и результатов хоккейного матча.

**Тема 10. Установка перед играми и разбор проведённых игр.**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков. Составление плана игры команды с учётом собственной подготовленности и особенностей игры соперника. Возможные изменения тактики в ходе игры. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Разбор проведённой игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление волевых качеств в ходе матча. Игровая дисциплина. Использование технических протоколов для разбора проведённых игр.

**Тема 11. Просмотр видеозаписей, кинокольцовок, игр команд квалифицированных хоккеистов, информационных фильмов и т.п.**

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера ( вне сетки часов).

**2.4.Общая физическая подготовка на начальном и тренировочном этапах.**

Физическая подготовка хоккеистов направлена на всестороннее, гармоничное и специальное развитие их двигательных функций. Она подразделяется на общефизическую, специализированную и специальную.

**Общеподготовительные упражнения**

**1. Строевые и порядковые упражнения.**

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

**СИЛА.**

Под физическим качеством **«сила»** понимается способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

**Упражнения для развития силы:**

* Элементы вольной борьбы
* Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лёжа
* Переноска и перекатывание груза
* Перетягивание каната
* Бег с отягощениями по песку, воде, в гору
* Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах
* Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке)
* Упражнения с отягощением за счёт собственного веса тела и веса тела партнёра (приседания, отжимания и т.д.)
* Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног
* Скоростно-силовые динамические упражнения: прыжки в высоту, длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов.

При развитии силовых способностей у детей младшего школьного возраста следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях. Прыжковые упражнения желательно выполнять на мягком грунте (травка, песок, гимнастические маты и т.д.).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного.

***Метод повторных усилий*** характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с околопредельным числом повторений ( до лёгкого утомления).

***Вариативный метод*** особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств.

При занятиях по силовой подготовке нужно постоянно следить за сохранением правильной осанки. Для этого следует выполнять разгрузочные упражнения для позвоночного столба (упражнения в положении лёжа на спине и животе, на четвереньках, висы на перекладине, гимнастической стенке и т.п.) следует избегать упражнений с ассиметричным подниманием тяжестей, натуживаний, переноски больших тяжестей.

**БЫСТРОТА.**

В современном хоккее **быстрота** имеет всё большее значение.

**Быстрота** – это способность организма реагировать на раздражитель (внутренний или внешний) движением, выполненным в наиболее короткое время.

Наиболее благоприятное время для развития всех форм быстроты приходится на возраст 7-14 лет, после чего способность к совершенствованию быстроты снижается и даже целенаправленная тренировка в дальнейшем не приводит к существенным изменениям.

**Упражнения для развития скоростных качеств**,которые можно выполнить с максимальной скоростью:

- повторноепробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях;

- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам;

- эстафеты и игры с применением беговых упражнений;

-кратковременные ускорения в облегчённых условиях (по склону холма, наклонной дорожке и т.п.)

В возрасте 6-10 лет преимущественно нагрузка приходится на упражнения, выполняемые на земле и в зале, а не на льду, т.к. дети ещё не научились хорошо владеть сложной техникой передвижения на коньках.

**Основные методы скоростной подготовки:**

* Игровой: подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.
* Соревновательный: позволяет при высоком эмоциональном подъёме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.
* Повторный: число повторений лимитируется стабильностью скорости: как только она начинает падать, - упражнение нужно прекратить.
* Вариативный: предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затруднённых, облегчённых и обычных условиях.

**ЛОВКОСТЬ** - это способность совершать быстрые, согласованные движения на основе нервной мускульной координации.

Как физическое качество ловкость – это способность спортсмена быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность согласно требованиям внезапно изменяющейся обстановки.

**Упражнения для развития ловкости:**

- разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях;

- опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина, без поворота и с поворотом;

-прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд;

- акробатические упражнения, перекаты вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперёд, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях ( с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнёра);

- переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове, стойка на руках;

- лазание по канату, шесту, размахивания в висе;

- упражнение на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключенным зрением);

- упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения;

- спортивные и подвижные игры, борьба, упражнения на батуте;

- различные комбинированные эстафеты, полосы препятствий;

- жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся) с места, в прыжке, после кувырков, ускорений;

- броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, в прыжке;

- упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, в полуприсяде, с ускорениями;

- игры и эстафеты с элементами акробатики.

**Одним из проявлений ловкости является** способность сохранять устойчивое положение тела в условиях разнообразных движений по ограниченным площадям опоры, так называемое динамическое и статическое равновесие поз:

1. Упражнения, затрудняющие сохранение равновесия: равновесие на одной ноге и двух с продвижением вперёд и назад шагом, бегом, прыжками, различные лазания, передвижения и позы на уменьшенной опоре, балансирование различными предметами; упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на батуте и т.д.
2. Совершенствование функции вестибюлярного аппарата: вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища – кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие набор перечисленных выше упражнений.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале тренировочного микроцикла (в понедельник или во вторник) и начале основной части тренировочного занятия.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** – основа для последующей специальной тренировки в большом объёме и с высокой интенсивностью.

**Упражнения для развития общей выносливости.**

- чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 м; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 м; кроссы (дистанция от 2 до 3 км). Наиболее широко применяется игровой метод тренировки ( в форме спортивных и подвижных игр).

**ГИБКОСТЬ-** это способность хоккеиста выполнять различные движения в широком диапазоне и с большой амплитудой. Гибкость зависит от возраста. Наибольшие темпы её роста отмечаются в 8-14 лет. Гибкость следует развивать систематически.

**Упражнения на развитие гибкости.**

**Упражнения на гибкость целесообразно выполнять сверху вниз (начинать упражнения для мышц шеи, затем плечевого пояса, туловища, мышц ног)**

- маховые движения отдельными звеньями тела;

- пружинящие упражнения;

- все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой;

- упражнения с отягощениями или в паре;

- статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение 5-20 секунд.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между упражнениями на развитие быстроты и силы.

**Специализированная физическая подготовка на всех этапах обучения.**

Специализированная физическая подготовка является мостиком между ОФП и СФП. Она проводиться вне льда и направлена на развитие двигательных качеств, специфических для хоккеистов, а также на избирательное развитие групп мышц, которые выполняются в тренировочной и соревновательной деятельности. Одновременно с ними развиваются функциональные возможности систем организма (дыхательной, середечно - сосудистой, центральной нервной).

**Специально-подготовительные упражнения, выполняемые в игре:**

- имитационные упражнения;

- упражнения с использованием специальных тренажёрных устройств, с различными отягощениями;

- Имитационные прыжковые упражнения;

- Модифицированные спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол), проводимые по хоккейным правилам в режиме соревновательной деятельности;

- Подвижные игры, комплексно развивающие физические качества хоккеиста. Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды другой.

Наиболее подходящие игры **для детей 7-8 лет** являются сюжетные игры, связанные с перебежками и прыжками, например «Волк во рву», «К своим флажкам», «По кочкам» и др.

Для детей 9-10 лет – более сложные игры, более длительные и более сложные в координационном отношении: «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Перестрелка», Борьба за мяч» и др.

Подвижные игры проводятся на протяжении всего года в различных местах (стадион, лесопарк, спортивный зал, хоккейная площадка и т.д.) в одном занятии целесообразно проводить не более 2-3-х игр.

**2.5.Специальная физическая подготовка на начальном и тренировочном этапах.**

Тренировка по специальной физической подготовке – это, прежде всего, процесс адаптации к специфическим условиям игровой деятельности хоккеиста. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию ***специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.***

**1.Упражнения для развития специальной силы:**

- приседания на одной и двух ногах;

- подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу;

- броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад;

→Статические усилия на мышцы ног (стретчинг).

Стретчинг – упражнения на растягивание. «Мягкий стретчинг» - это принятие той или иной позы, положения, связанного с растягиванием определённой группы мышц и длительное его удерживание- от 5 до 20с (изометрический режим). Используется в разминке, в процессе тренировки и перед игрой на льду. «Мягкийстретчинг» развивает гибкость.

«Жёсткийстретчинг» предполагает предварительное, близкое к максимальному напряжение мышц в течение 10-20 с (без изменения длины мышечных волокон). Можно повторять 5-6 раз. Одновременно с развитием гибкости развивается сила мышц, укрепляются суставы.

→Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через линию» и др.

→Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки.

→Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами.

→Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

**2.Развитие скоростно-силовых качеств:**

-подвижные игры: «Верхом на клюшке», «Попрыгунчики» и др.

**3.Развитие ловкости.** Специальная ловкость хоккеиста – умение передвигаться на коньках в разных направлениях: переход от обычного бега к движению спиной вперёд, повороты, торможения, броски с удобной и неудобной руки, способность сохранять равновесие при силовых единоборствах, а также умение уклоняться от соперника.

Ловкость, базирующаяся на богатом запасе двигательных навыков и умений, важная предпосылка изучения и совершенствования техники хоккея.

***Упражнения для развития специальной ловкости:***

- игры («Салки с шайбой», «Бег спиной вперёд») и игровые упражнения, главным образом на хоккейной площадке с созданием необычных условий ( увеличение количества шайб, уменьшение площадки, введение неожиданных препятствий, игра на четверо ворот).

- эстафеты с предметами и без предметов;

- игры и упражнения для совершенствования игрового мышления;

- прыжки на коньках через препятствия;

- падения и подъёмы;

- игра клюшкой лёжа и стоя на коленях;

- эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнёрами.

Методы выполнения: повторный, вариативный, сопряженный, игровой. В тренировочных заданиях, развивающих ловкость, упражнение повторяется 8-10 раз в 1-2 сериях, оптимальные интервалы отдыха между повторениями 30-90 с, между сериями 2-3 минуты, ЧСС в конце интервала отдыха – 108-120 уд/мин.

**4.Развитие гибкости.** Гибкость необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приёмов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок).

***Упражнения для развития гибкости и её поддержания:***

- упражнения на растягивание: маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

**5.Специальное развитие быстроты.**

Улучшение скоростных качеств хоккеиста означает улучшение техники с учётом положения тела, умение максимально использовать рёбра лезвий коньков, овладение низкой стойкой с сильно согнутыми в коленях ногами, мощные широкие и достаточно частые шаги.

Для повышения скоростных возможностей используются методы:

-***повторный*** (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха);

- ***вариативный***, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затруднённых (бег на коньках с отягощением на поясе, в утяжелённом жилете, бег с преодолением сопротивления партнёра), обычных и облегчённых (с облегчённой клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях;

- метод ***сопряжённого воздействия*** (утяжелённые клюшки и шайбы, браслеты);

- ***игровой и соревновательный***.

**Упражнения для развития скоростных качеств:**

- упражнения для развития двигательной реакции: старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движениях в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

- упражнения для развития стартовой быстроты: пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5, 10, 15, 20, 30 м с места и с ходу с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет;

- упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

- упражнения для развития быстроты рывко-тормозных действий и переключений (различные виды «челночного» бега – 3х10 м, 5х10 м, 3х18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180º на синей линии, бег спиной вперёд 18 м, снова поворот на 180º, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приёмов – передачи, приём шайбы, обводка, броски);

- упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

- игровые упражнения 1х0, 2х0, 3х0, выполняемые на максимальной скорости, различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5 – 3 мин).

**2.6.Техническая подготовка на начальном и тренировочном этапах.**

**Техника в хоккее** – это совокупность специальных игровых приёмов, эффективно выполняемых для успешного ведения игры.

Многообразие технических приёмов целесообразно объединить в два крупных раздела по специфике игровой деятельности: **техника полевого игрока и техника вратаря.Передвижение на коньках**. Овладение им обуславливает уровень технико-тактической подготовленности как отдельного игрока, так и любой команды в целом. Совершенствование техники передвижения на коньках – процесс бесконечный и служит обязательной частью подготовки как новичка, так и хоккеиста.

**Основная задача этапа начального обучения** сводится к созданию представления у занимающихся об изучаемом техническом приёме и к овладению его структурой. Овладение основой техники приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощённых условиях.

Бег на коньках – неестественный, довольно сложный в координационном отношении вид движения. Организм ребёнка не приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки. Поэтому начинать формирование правильного умения и навыка передвижения на коньках рекомендуется ещё до выхода на лёд, предусматривая использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, а также специальных упражнений на льду. Начинать обучение рекомендуется без клюшки. После этого вводятся различные подвижные игры на льду. Клюшки используются периодически. После 3-х месяцев обучения юные хоккеисты занимаются с клюшкой постоянно.

Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90о, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим

быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге.Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

**На этапе начального обучения**

необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и делать их в такой последовательности:

**Приемы техники владения клюшкой и**

**шайбой.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея | Этап начальной подготовки | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Ведение шайбы на месте | + |  |  |
| 2 | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу | + | + | + |
| 3 | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы | + | + | + |
| 4 | Ведение шайбы дозированными толчками вперед | + | + | + |
| 5 | Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки | + | + | + |
| 6 | Ведение шайбы коньками | + | + | + |
| 7 | Ведение шайбы в движении спиной вперед |  | + | + |
| 8 | Обводка соперника на месте и в движении | + | + | + |
| 9 | Длинная обводка | + | + | + |
| 10 | Короткая обводка | + | + | + |
| 11 | Обводка с применением силовых действий – финтов | + | + | + |
| 12 | Финт клюшкой | + | + | + |
| 13 | Финт с изменением скорости движения |  |  | + |
| 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 | Удар шайбы с коротким замахом(щелчок) |  | + | + |
| 19 | Бросок — подкидка | + | + | + |
| 20 | Броски в процессе ведения. Обводки и передач шайбы | + | + | + |
| 21 | Броски шайбы с неудобной стороны | + | + | + |
| 22 | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, рукой, туловищем | + | + | + |
| 23 | Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям |  | + | + |
| 24 | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания | + | + | + |
| 25 | Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника | + | + | + |
| 26 | Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом. |  |  | + |
| 27 | Остановка и толчок соперника грудью |  |  | + |
| 28 | Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой |  |  | + |

**Техника игры вратаря**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Обучение основной стойке вратаря | + |  |  |
| 2. | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому | + |  |  |
| 4. | Передвижение на коньках (влево, вправо) | + | + | + |
| 5. | Т-образное скольжение (влево, вправо) | + | + | + |
| 6. | Передвижение вперед выпадами | + | + | + |
| 8. | Торможение на параллельных коньках | + | + | + |
| 9. | Передвижение короткими шагами | + | + | + |
| 10. | Повороты в движении на 180о, 360о в основной стойке вратаря | + | + | + |
| 11. | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда | + | + | + |

Ловля шайбы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + |  |  |
| 2 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением | + | + |  |
| 3 | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена | + | + | + |
| 4 | Ловля шайбы ловушкой в шпагате |  |  | + |
| 5 | Ловля шайбы на блин |  |  | + |
| 6 | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени | + | + |  |
| 7 | Отбивание шайбы блином стоя на месте | + | + |  |
| 8 | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево), на параллельных коньках | + | + | + |
| 9 | Отбивание шайбы коньком | + | + | + |
| 10 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | + | + | + |
| 11 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена | + | + | + |
| 12 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки |  | + | + |

Прижимание шайбы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Прижимание шайбы туловищем и ловушкой | + | + | + |
| 2 | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении | + | + | + |
| 3 | Остановка шайбы клюшкой у борта | + | + | + |
| 4 | Бросок шайбы на дальность и точность | + | + | + |
| 5 | Передача шайбы клюшкой по льду одной и двумя руками |  |  | + |
| 6 | Передача шайбы подкидкой |  |  | + |

**Техническая подготовка в тренировочных группах.**

Основная задача этапа начальной специализации сводится к освоению структуры технических приёмов.

Методика обучения на этапе углубленной специализации отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение юными хоккеистами всех механизмов техники развиваемого движения и правильное воспроизведение её тончайших деталей.

Техника игры

Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

Техника нападения.

Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подравнение шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

Техника обороны.

Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приемов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылом клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

**Приемы техники передвижения на коньках**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки | |
| Тренировочный | | |
| До 2-х лет | Свыше 2-х лет | |
| 1 | Повороты влево и вправо скрестными шагами | + | + | |
| 2 | Бег короткими шагами | + | + | |
| 3 | Торможение с поворотом туловища на 900 на одной и двух ногах | + | + | |
| 4 | Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка) | + | + | |
| 5 | Прыжки толчком одной и двумя ногами | + | + | |
| 6 | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда | + |  | |
| 7 | Бег спиной вперед скрестными шагами | + | + | |
| 8 | Повороты в движении на 180˚ и 360˚ | + | + | |
| 9 | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах | + | + | |
| 10 | Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления | + | + | |
| 11 | Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении | + | + | |
| 12 | Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении | + | + | |
| 13 | Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости | + | + | |
| 14 | Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования | + | + | |

**Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки | |
| Тренировочный | | |
| До 2-х лет | Свыше 2-х лет | |
| 1 | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу | + | + | |
| 2 | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы | + | + | |
| 3 | Ведение шайбы дозированными толчками вперед | + | + | |
| 4 | Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки | + |  | |
| 5 | Ведение шайбы коньками | + | + | |
| 6 | Ведение шайбы в движении спиной вперед | + | + | |
| 7 | Длинная обводка | + | + | |
| 8 | Короткая обводка | + | + | |
| 9 | Силовая обводка | + | + | |
| 10 | Обводка с применением обманных действий-финтов | + | + | |
| 11 | Финт клюшкой | + | + | |
| 12 | Финт с изменением скорости движения | + | + | |
| 13 | Финт головой и туловищем | + | + | |
| 14 | Финт на бросок и передачу шайбы | + | + | |
| 15 | Финт-ложная потеря шайбы | + | + | |
| 16 | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) | + | + | |
| 17 | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) | + | + | |
| 18 | Удар шайбы с длинным замахом | + | + | |
| 19 | Удар шайбы с коротким замахом (щелчок) | + | + | |
| 20 | Бросок-подкидка | + | + | |
| 21 | Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы | + | + | |
| 22 | Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы | + | + | |
| 23 | Броски шайбы с неудобной стороны | + | + | |
| 24 | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем | + | + | |
| 25 | Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям | + | + | |
| 26 | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания | + | + | |
| 27 | Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника | + | + | |
| 28 | Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом. | + | + | |
| 29 | Остановка и толчок соперника грудью | + | + | |
| 30 | Остановка и толчок соперника задней частью бедра | + | + | |
| 31 | Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой | + | + | |

**Приемы техники игры вратаря**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея | Тренировочный этап | |
| До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| 1 | Т-образное скольжение (вправо, влево) | + |  |
| 2 | Торможение на параллельных коньках | + | + |
| 3 | Передвижение короткими шагами | + | + |
| 4 | Повороты в движении на 180˚, 360˚ в основной стойке вратаря | + | + |
| 5 | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями | + | + |

*Ловля шайбы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена | + |  |

*Техника игры вратаря*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена | + |  |
| 8 | Ловля шайбы ловушкой в шпагате | + |  |
| 9 | Ловля шайбы на блин | + |  |

*Отбивание шайбы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки | + |  |
| 11 | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) | + | + |

*Владение клюшкой и шайбой*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12 | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении | + |  |
| 13 | Остановка шайбы клюшкой у борта | + |  |
| 14 | Бросок шайбы на дальность и точность | + | + |
| 15 | Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками | + | + |
| 16 | Передача шайбы подкидкой | + | + |
| 17 | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками | + | + |

**2.7.Тактическая подготовка на начальном и тренировочном этапах.**

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения – как на земле, так и на льду.

На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

* теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
* разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
* отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
* освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.).
* совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.).
* тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На начальном этапе обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

**Для групп начальной подготовки**

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью 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 занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

*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 обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

**Приемы индивидуальных тактических действий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы тактических действий | Этап начальной подготовки | | |
| 1 год | 2 год | 3год |
| 1 | Скоростное маневрирование и выбор позиции. | + | + | + |
| 2 | Дистанционная опека |  | + | + |
| 3 | Отбор шайбы перехватом |  |  | + |
| 4 | Отбор шайбы клюшкой | + | + | + |

**Приемы групповых тактических действий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Страховка |  | + | + |

Приемы командных тактических действий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Малоактивная оборонительная система 1-2-2 |  |  | + |
| 2 | Малоактивная оборонительная система 1-4 |  |  | + |
| 3 | Малоактивная оборонительная система 0-5 |  |  | + |
| 4 | Принцип зонной обороны в зоне защиты |  |  | + |
| 5 | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты |  |  | + |

**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 | + | + | + |
| 5. | Тактическая операция «скрещивание» | + | + | + |
| 6. | Тактическая операция «стенка» | + | + | + |
| 7. | Тактическая операция «оставление шайбы» | + | + | + |
| 8. | Тактическая операция «пропуск шайбы» | + | + | + |
| 9. | 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. | Организационный выход из зоны защиты через крайних нападающих |  | + | + |
| 3. | Выход из зоны защиты через центральных нападающих |  | + | + |
| 4. | Выход из зоны защиты через защитников |  |  | + |
| 5. | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих |  |  | + |
| 6. | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего |  |  | + |
| 7. | Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников |  |  | + |
| 8. | Игра в неравночисленных составах- 5:4, 5:3 |  |  | + |
| 9. | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) | + | + | + |
| 10. | Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника | + | + | + |
| 11. | Прижимание шайбы | + | + | + |
| 12. | Перехват и остановка шайбы |  |  |  |
| 13. | Выбрасывание шайбы | + | + | + |

**Для тренировочных групп**

Тактика нападения.

Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.

Тактика обороны.

Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.

Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тактическая подготовка

**Приемы тактики обороны**

*Приемы индивидуальных тактических действий*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы тактики | Тренировочный этап | |
| До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| 1 | Скоростное маневрирование и выбор позиции | + | + |
| 2 | Дистанционная опека | + | + |
| 3 | Контактная опека | + | + |
| 4 | Отбор шайбы клюшкой | + | + |
| 5 | Отбор шайбы с применением силовых единоборств | + | + |
| 6 | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок | + | + |

*Приемы групповых тактических действий*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Страховка | + | + |
| 2 | Переключение | + | + |
| 3 | Спаренный отбор шайбы | + | + |

*Приемы командных тактических действий*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Принципы командных оборонительных тактических действий |  | + |
| 2 | Малоактивная оборонительная система 1-2-2 | + | + |
| 3 | Малоактивная оборонительная система 1-4 | + | + |
| 4 | Малоактивная оборонительная система 1-3-1 |  | + |
| 5 | Малоактивная оборонительная система 0-5 | + | + |
| 6 | Активная оборонительная система 2-1-2 | + | + |
| 7 | Активная оборонительная система 3-2 |  | + |
| 8 | Активная оборонительная система 2-2-1 |  | + |
| 9 | Прессинг | + | + |
| 10 | Принцип зонной обороны в зоне защиты | + | + |
| 11 | Принцип персональной обороны в зоне защиты | + | + |
| 12 | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты | + | + |
| 13 | Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве | + | + |
| 14 | Тактическое построение 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 | + | + |
| 5 | Тактическая комбинация – «скрещивание» | + | + |
| 6 | Тактическая комбинация – «стенка» | + | + |
| 7 | Тактическая комбинация – «оставление шайбы» | + | + |
| 8 | Тактическая комбинация – «пропуск шайбы» | + | + |
| 9 | Тактическая действия при вбрасывании судьей шайбы:  - в зоне нападения;  - в средней зоне;  - в зоне защиты | + | + |

*Командные атакующие 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 | + | + |

*Тактика игры вратаря*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) | + | + |
| 2 | Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника | + | + |
| 3 | Прижимание шайбы | + | + |
| 4 | Перехват и остановка шайбы | + | + |
| 5 | Выбрасывание шайбы | + | + |
| 6 | Взаимодействие с игроками защиты при обороне | + | + |
| 7 | Взаимодействие с игроками при контратаке | + | + |

**3. Психологическая подготовка**

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

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

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

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

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

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

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

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

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

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

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

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и 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 у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявить инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

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

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

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

РАЗВИТИЕ 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, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

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

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

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

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

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

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 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, самоодобрения, 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, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка);
* использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

1. 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;
2. в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

**4. Восстановительные средства и мероприятия**

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

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

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

* рациональная организация и программирование тренировочных занятий, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
* целесообразное построение одного тренировочного занятия, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
* рациональная организация различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий.

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

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

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечных системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

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

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

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

*К гигиеническим средствам восстановления* относятся: требования к режиму дня, труда, тренировочные занятия, 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).

**5.Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное 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 ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к 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;

- просмотр соревнований и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности тренирующихся;

- проведение праздников;

- встречи со знаменитыми людьми;

- тематические диспуты и беседы;

- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

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

Специфика воспитательной работы в учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств тренирующихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;

- дружный коллектив.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Кроме воспитания у тренирующихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед матчем необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Турниры могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**6. План антидопинговых мероприятий.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

Опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

Пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
|  | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
|  | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
|  | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
|  | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
|  | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
|  | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

**7. Инструкторская и судейская практика**

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

В содержание тренировочной 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 тренирующимися;
4. определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. составить комплекс упражнений по проведению разминки.

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

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство учреждения по хоккею.

2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.

4. Судейство тренировочных игр в качестве помощника главного судьи в поле.

5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

6. Судить игры в качестве помощника главного судьи.

**8. Система контроля и зачётные требования.**

Контроль является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике хоккея принято различать 3 вида контроля:

-этапный,

- текущий,

- оперативный.

**Этапный контроль** предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа (май – июнь). В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования,

- антропометрические обследования,

- тестирование уровня физической подготовленности,

- расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап,

- анализ индивидуальных и соревновательных действий.

Этапный контроль включает в себя аттестацию. После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы – итоговая. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

**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:

- объёма и эффективности соревновательной деятельности,

- объёма тренировочных нагрузок и качество выполнение тренировочных заданий.

**Оперативный контроль** направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии.

**Педагогический контроль** – о направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

Контроль уровня подготовленности хоккеиста (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства.

Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

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.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения  с | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| не более | |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта <\*> |  | 4,5 | 5,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги <\*> | см | не менее | |
|  | 135 | 125 |
| 3. | И.П. - упор лежа.  Сгибание и разгибание рук <\*> | количество раз | не менее | |
|  | 15 | 10 |
| 4. | Бег на коньках 20 м <\*\*> | с | не более | |
| 4,8 | 5,5 |
| 5. | Бег на коньках челночный 6 x 9 м <\*\*> | с | не более | |
| 17,0 | 18,5 |
| 6. | Бег на коньках спиной вперед 20 м <\*\*> | с | не более | |
| 6,8 | 7,4 |
| 7. | Бег на коньках слаломный без шайбы <\*\*> | с | не более | |
| 13,5 | 14,5 |
| 8. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы <\*\*> | с | не более | |
| 15,5 | 17,5 |

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

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

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

--------------------------------

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

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

<\*\*\*> Обязательное упражнение для вратарей.

# **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

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

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

--------------------------------

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

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

<\*\*\*> Обязательное упражнение для вратарей.

**Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)**

**для групп 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 на преодоление дистанции (с).
      2. **Бег 20 метров спиной вперед.** 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. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(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 900  максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями. Оценивается количество раз.
      4. **Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а так же 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. **Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Оценивается по времени (с).
      6. **Комплексный 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 3600  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 1800  и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения в (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

**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).

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

**Челночный бег 6х9 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).

**Слаломный бег без шайбы.** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

**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.

**Обводкана коньках трех стоек с последующим броском.**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 трех стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. После обводки третей стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в то момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

**Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)**

**для тренировочных групп**

Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 30 м** с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 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 2 попытки).
3. **Бег 400 м** направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).
4. **Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Изи.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, 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. И.п. штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается количество приседаний.
6. **Бег 3000 м** направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. **Бег 30 м на коньках.** Оцениваются специальные скоростные качества (с).
2. **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).
3. **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 красней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 1800 и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.
4. **Обводка пяти стоек** с последующим броском в ворота. 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 дается три попытки.
5. **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 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 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.

**9. Список литературы**

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2012 – 101 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утверждён приказом Минспорта России от 27 марта 2013г. № 149.
3. Ю.В.Никонов. Подготовка юных хоккеистов. Учебное пособие, Минск: «Асар» 2008.-320 с.
4. Ю.В.Никонов. Подготовка квалифицированных хоккеистов- Мн.: «Асар», 2003г.
5. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
6. Современная система спортивной подготовки под ред.Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М., 1995.
7. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.