

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Владимира «Детско-юношеская спортивная школа
хоккея с шайбой и фигурного катания на коньках № 8»*

**Дополнительная
Предпрофессиональная программа
«Хоккей с шайбой»**

**Срок реализации образовательной программы: 1 год (Углубленный ба-
зовый уровень первого года обучения)**

**Рассмотрено на педагогическом совете
Тренерско-преподавательского состава
МБУ ДО «ДЮСШ №8» в июне 2020г.**

Составители программы:

**Антоненко И.В. – директор МБУ ДО «ДЮСШ №8»
Павлов А.С.– тренер-преподаватель
Коробченко Л.К. – зам. директора по УВР
Золотова А.С. - инструктор-методист**



**«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №8»
И.В. Антоненко**

г. Владимир 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
2.1. Организационно-методические указания	7
2.2. Учебный план	8
2.3. Программный материал	11
2.3.1. Теоретическая подготовка	11
2.3.2. Общая физическая подготовка	11
2.3.3. Техническая подготовка	12
2.3.4. Тактическая подготовка	13
2.3.5. Психологическая подготовка	17
2.3.6. Восстановительные мероприятия	18
2.3.7. Медико-биологический контроль	19
2.3.8. Воспитательная работа	19
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ	20
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая **дополнительная предпрофессиональная программа** по виду спорта «Хоккей с шайбой» (далее – Программа) для МБУ ДО «ДЮСШ №8» составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 №50. ст.6242; 2011, №50, ст.7354; 2012, №53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325), приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г., **приказ Министерства спорта РФ № 939 от 15 ноября 2018 г.**

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В программе учебный план теоретических и практических занятий по физической подготовке **для учебных групп углубленного уровня первого года обучения (У-1)**. В связи с этим тренер имеет возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учётом способностей хоккеиста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Программа предусматривает общие схемы построения тренировочных микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годового цикла.

Формирование групп на этапах подготовки:

- **Углубленный уровень сложности (У-1)**- на него зачисляются **дети в возрасте одиннадцати лет**. Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Для более эффективной подготовки юных хоккеистов учебно-тренировочный процесс направлен на усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по обучению хоккею на этапе У -1, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических групповых занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр фильмов, видеозаписей соревнований по хоккею; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий (42 недели).

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

Показатель учебной нагрузки У - 1	Углубленный базовый уровень
	1-й год обучения
Кол-во часов в неделю	10-12
Кол-во занятий в неделю	4-5
Общее кол-во часов в год	420-504
Общее кол-во занятий в год	168-210

В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в спорте.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Основная образовательная программа ДЮСШ разработана на основе Примерной программы по хоккею для детско-юношеских спортивных школ и отвечает современным требованиям подготовки спортивного резерва. Образовательную деятельность, осуществляемую ДЮСШ, регулируют нормативно-правовые и педагогические основы организации учебного процесса, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты многолетней успешной практики тренеров-преподавателей школы.

Одной из концептуальных основ деятельности спортивной школы традиционно является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Деятельность спортивной школы как учреждения дополнительного образования регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Закон РФ "Об образовании"
- 2) Документ Министерства образования и Госкомспорта РФ от

25.01.95г. под названием "Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ" (№ 96-ИТ от 25.01.95).

3) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативные СанПиН 2.4.4 1251-03

4) Проект Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (подготовлен Минспортом России 15.05.2019)

ДЮСШ руководствуется в своей деятельности федеральными законами, указами Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, решениями соответствующего органа управления образованием, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденного постановлением Правительства РФ от 22 февраля 1997 г. № 212, Положением о детско-юношеской спортивной школе, Уставом школы, приказом Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 №53679)

На углубленном базовом уровне программы первого года обучения:

- изучение базовой техники хоккея с шайбой, общей физической подготовки;
- формирование потребности к спортивным занятиям;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- подготовка к контрольным переводным тестам: элементам хоккея с шайбой, ОФП, СФП.

Группа комплектуется с учетом возраста.

Порядок приема, условия зачисления в спортивную школу.

Прием учащихся в МБУ ДО «ДЮСШ№8» производится приказом директора на основании письменного заявления и в соответствии с планом приема (комплектования), исходя из финансовых, кадровых и материальных возможностей и с учетом потребности населения. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по видам спорта определяется в соответствии с программами по избранному виду спорта и Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) - СанПиН 2.4.4. 1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27.

Для зачисления в учреждение необходимо:

- заявление по установленной форме;
- справка о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям по хоккею с шайбой;

- копия свидетельства о рождении;
- копия СНИЛС ребенка и законного представителя;
- фото ребенка

Перевод на последующий год обучения и этап подготовки.

Порядок зачисления обучающихся, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно локальным актом учреждения и оформляется приказом директора школы.

Порядок отчисления обучающихся

Отчисление обучающихся из Учреждения производится:

- по заявлению родителей (или законных представителей);
- ухудшения состояния здоровья на основании медицинского заключения;
- прекращения занятий по собственной инициативе;
- по решению администрации за совершение противоправных действий, за грубые и неоднократные нарушения Устава Учреждения, правил для обучающихся. Грубым нарушением признается нарушение, которое повлекло или реально могло повлечь за собой тяжкие последствия в виде причинения ущерба жизни и здоровью обучающихся, сотрудников и посетителей Учреждения; причинения ущерба имуществу Учреждения, имуществу обучающихся и посетителей Учреждения; дезорганизации работы Учреждения как образовательного учреждения. Отчисление из спортивной школы оформляется на основании локального акта учреждения и оформляется приказом директора.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- прохождение углубленного медицинского осмотра;
- Сдача контрольно-переводных нормативов

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. Большое значение при зачислении в группы имеет двигательный опыт, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

При оценке физического развития спортсменов учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к детям, должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах.

Процесс подготовки юных спортсменов строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом - быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в даль-

нейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности в разных видах спорта требуют значительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Особое место в подготовке спортсменов отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке хоккеистов.

Уровни подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное / максимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Выполнение контрольно-переводных тестов, игры
Углубленный уровень сложности	1 год	10-11 *	12/15	10-12	элементы хоккея с шайбой, нормативы ОФП, СФП участие в соревнованиях

* Воспитанники, успешно сдавшие контрольно-переводные тесты, могут быть зачислены по приказу директора в группу более старшего года обучения.

* В группы могут быть зачислены воспитанники более старшего возраста в связи с недобором количества детей в группе своего возраста, но контрольно-переводные тесты будут сдавать по своему году рождения.

Соотношение видов подготовки (%)

№ п/п	Разделы подготовки	Уровни
		Углубленный Базовый уровень
		1 год
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-15%

2.	Специальная физическая подготовка	10-15%
3	Хореография и (или) акробатика	5-20%
4	Вид спорта	15-30%
5	Различные виды спорта и подвижные игры	5-10%
6	Специальные навыки	5-20%
7	Спортивное и специальное оборудование	5-20%

Учебная работа в ДЮСШ строится на основании данной программы, рассчитана на 42 недели в год и проводится в течение календарного года. В каникулярное время ДЮСШ может организовывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей.

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

При проведении тренировочных занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю за занимающимися, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Учебная работа ДЮСШ строится в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: сохранение контингента занимающихся, выполнение контрольных нормативов для перехода на следующий год обучения.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании учебного плана и годовых план - графиков. Предусматривается самостоятельная работа во время отпуска и праздничных выходных дней тренера-преподавателя, занимающимся даются индивидуальные задания до 10% от общего объема учебного плана.

Формы тренировочной работы: групповые занятия; индивидуальные занятия; просмотр соревнований; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия; участие в конкурсах и смотрах; для воспитанников старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера.

№п/п	Раздел подготовки	Уровни		
		Углубленный Базовый уровень		
		1 год (10-12 ч)		
1	Теоретические основы физи-	10 ч в нед (10%)	11 ч в нед(12,5%)	12 ч в нед(15%)

	чешской культуры и спорта	1ч	1 ч 22.5 мин	1 ч 48 мин
2	Специальная физическая подготовка	10 ч в нед(10%)	11 ч в нед(12,5%)	12 ч в нед(15%)
		1ч	1 ч 22,5 мин	1 ч 48 мин
3	Вид спорта	10 ч в нед(15%)	11 ч в нед(22,5%)	12 ч в нед(30%)
		1ч 30 мин	2 ч 28,5 мин	3 ч 36 мин
4	Различные виды спорта и подвижные игры	10 ч в нед(5 %)	11 ч в нед(7,5%)	12 ч в нед(10%)
		30 мин	49,5 мин	1ч 12 мин
5	Акробатика	10 ч в нед(5 %)	11 ч в нед(12,5%)	12 ч в нед(20%)
		30 мин	1ч 22.5 мин	2 ч 24 мин
6	Спортивное и специальное оборудование	10 ч в нед(5 %)	11 ч в нед(12,5%)	12 ч в нед(20%)
		30 мин	1ч 22.5 мин	2 ч 24 мин
7	Развитие творческого мышления	10 ч в нед(5 %)	11 ч в нед(12,5%)	12 ч в нед(20%)
		30 мин	1ч 22.5 мин	2 ч 24 мин
8	Специальные навыки	10 ч в нед(5 %)	11 ч в нед(12,5%)	12 ч в нед(20%)
		30 мин	1ч 22.5 мин	2 ч 24 мин

2.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

2.3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.

Содержание: Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2. Тактика игре в защите.

Содержание: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

Тема 3. Тактика игры в нападении.

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тема 4. Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

Тема 5. Гигиенические знания и навыки.

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Тема 6. Техника безопасности.

Содержание: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

2.3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющим, замыкающим, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с собственным весом.

3. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, с маленькими мячами, упражнения с барьерами различной высоты.

4. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

5. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30 м, 60 м, кросс 1000 м, челночный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

6. **Спортивные игры с элементами.** Ручного мяча, баскетбола, пионербола, волейбола, гандбола, регби, футбола.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда.

- Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм.

- Специализированная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения.

Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе специализированной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов. Специализированная физическая подготовка осуществляется главным образом на подготовительном и переходном этапах годового цикла.

- 1. **Упражнения для развития быстроты.** Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за

овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

2. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

3. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

2.3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков.

Техническая подготовка для углубленного базового уровня подготовки 1 года обучения.

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Углубленный Базовый уровень 1 года обучения
1	Передвижение по резиновой дорожке	
2	Основная стойка(посадка) хоккеиста	
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	
6	Бег скользящими шагами	+
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+

9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+
11	Торможение полуплугом и плугом	
12	Старт с места лицом вперед	+
13	Бег короткими шагами	+
14	Торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на одной и двух ногах	+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+
17	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+
18	Бег спиной вперед переступанием ногами	+
19	Бег спиной вперед скрестными шагами	+
20	Повороты в движении на 180 ⁰ и 360 ⁰	+
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+
22	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+
23	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+
24	Кувырок в движении	+
25	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+
26	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+
27	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	+

Приемы техники владения клюшкой и шайбой для углубленного базового уровня 1 года обучения

№ п/п	Приемы техники хоккея	
1	Основная стойка хоккеиста	
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий	
3	Ведение шайбы на месте	+
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+
7	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+

8	Ведение шайбы коньками	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+
10	Обводка соперника на месте и в движении	+
11	Длинная обводка	+
12	Короткая обводка	+
13	Силовая обводка	
14	Обводка с применением обманных действий-финтов	+
15	Финт клюшкой	+
16	Финт с изменением скорости движения	+
17	Финт головой и туловищем	+
18	Финт на бросок и передачу шайбы	+
19	Финт-ложная потеря шайбы	
20	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)	+
21	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+
22	Удар шайбы с длинным замахом	+
23	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	
24	Бросок-подкидка	+
25	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+
26	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы	
27	Броски шайбы с неудобной стороны	+
28	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+
29	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+
30	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+
31	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+
32	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.	
33	Остановка и толчок соперника грудью.	
34	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	
35	Отбор шайбы способом остановки, приж-ния соперника к борту и овладение шайбой	+

2.3.4 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка для углубленного базового уровня 1-го года обучения 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.

№/п	Приемы тактики хоккея	Углубленный Базовый уровень 1 года обучения
	<i>Приемы тактики обороны</i>	
	<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>	
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+
2.	Дистанционная опека	+
3.	Контактная опека	+

4.	Отбор шайбы перехватом	+
5.	Отбор шайбы клюшкой	+
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	
<i>Приемы групповых тактических действий</i>		
1.	Страховка	+
2.	Переключение	+
3.	Спаренный отбор шайбы	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем	+
<i>Приемы командных тактических действий</i>		
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий	+
2.	Малоактив оборонит система 1-2-2	+
3.	Малоактив оборонит система 1-4	+
4.	Малоактив оборонит система 1-3-1	+
5.	Малоактив оборонит 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	+
<i>Приемы тактики нападения</i> <i>Индивидуальные атакующие действия</i>		
1.	Атакующие действия без шайбы	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+
<i>Групповые атакующие действия</i>		
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.	Тактич комбинация – «оставление шайбы»	+
8.	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»	+
9.	Тактическая комбинация – «заслон»	+
10.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения;	+

	- в средней зоне; - в зоне защиты	
<i>Командные атакующие тактические действия</i>		
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	+

2.3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки хоккеистов. Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев.
- Адаптация к условиям соревнований.
- Настройка на игру и методика руководства командой в игре.
- Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Обширность и эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

Основные из них:

- средства идеологического воздействия (печать, радио, лекции, беседы);
- специальные знания в области психологии, техники и тактики хоккея, методики спортивной тренировки;
- личные примеры тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение в коллективе, в команде;

- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;
- проведение совместных занятий менее подготовленных хоккеистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с более сильными или более слабыми противниками;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр;
- соревновательный метод.

2.3.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких 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, уменьшение спортивного травматизма.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

1. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

2. Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

3. Гигиенические - включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке хоккеистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т. д.)

4. Медико-биологические - включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных

тренировок. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные

физиотерапевтические средства воздействия. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

2.3.7. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

Группы углубленного базового уровня подготовки

Задачи медико-биологического обследования:

- а) контроль состояния здоровья учащихся;
- б) определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- в) определение переносимости нагрузок;
- г) лечебно-профилактические мероприятия.

Формы медико-биологического контроля:

2.3.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

Основные формы воспитательной работы:

- а) систематическое привлечение учащихся к общественной работе (судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);
- б) обсуждение коллективом итогов участия в спортивных мероприятиях
- в) обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;
- г) введение традиционных ритуалов ;

В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели,);

- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);

- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни);
- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);
- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

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

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

В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

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

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Однако наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1) Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

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

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

Для оценки общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки применяются тесты. В таблице представлены нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности на все этапы подготовки юных хоккеистов.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. В. А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Айрапетянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. М., 1992. -41 с.
3. Арестов, Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976. - 18 с.
4. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
5. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.
6. Верхошанский, Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.
7. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
8. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.
9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
10. Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233)