

Комитет по физической культуре и спорту администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное учреждение
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6 ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА

ПРИНЯТО
решением тренерского совета
Протокол № 1 от 01.09.2020 года



ТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ № 6
Г.Н.Полякова
01 сентября 2020 года

Вид спорта: ХОККЕЙ С МЯЧОМ – 1400004511Я

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С МЯЧОМ»**

(составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта хоккей с мячом,
приказ Минспорта России № 1079 от 26.12.2014 года)

Срок реализации программы: 6 лет

Год составления программы: 2020 год

Мурманск, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика хоккея с мячом, его отличительные особенности и специфика организации обучения.....	4
1.2.	Структура системы многолетней подготовки	6
1.3.	Комплектование групп и характеристика этапов подготовки	17
2.	Нормативная часть	24
2.1.	Продолжительность и объем реализации Программы	24
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса.....	24
2.3.	Режим тренировочной работы	25
2.4.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	25
2.5.	Требования к количественному и качественному составу групп.....	26
2.6.	Структура годового цикла	26
2.7.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	28
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	28
2.9.	Тренировочный план	39
2.10.	Навыки из других видов спорта	34
3.	Методическая часть	36
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям	36
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	36
3.1.2.	Физическая подготовка	39
3.1.3.	Техническая подготовка и специальная подготовка на льду	43
3.1.4.	Тактика игры	52
3.1.5.	Соревновательная подготовка	54
3.1.6.	Тренировочные сборы	54
3.1.7.	Психологическая подготовка	55
3.1.8.	Инструкторская и судейская практика	58
3.1.9.	Самостоятельная работа	59
3.1.10.	Медицинское обеспечение и восстановительные мероприятия	59
3.1.11.	Воспитательная работа	59
3.2.	Программный материал по этапам подготовки	61
3.2.1.	Этап начальной подготовки	61
3.2.2.	Тренировочный этап	70
3.2.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	74
3.3.	Требования безопасности в процессе реализации программы	75
3.4.	Объем максимальных тренировочных нагрузок	76
4.	Система контроля и зачетные требования	79
4.1.	Требования к результатам освоения Программы по предметным областям	79
4.2.	Комплексы контрольных упражнений по ОФП, СФП и ТТП	80
4.3.	Оценка знаний по теоретической подготовке	84
5.	Перечень информационного обеспечения	86

1. Пояснительная записка

Данная Программа по спортивной подготовке (далее – Программа) является программой поэтапной спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по хоккею с мячом, разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», часть 1 ст. 34 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.05.2018).

2. Приказ Минспорта России от 26.12.2014 № 1079 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2015 № 35803).

3. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.10.2013 № 30221).

4. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 31.10.2013 № 30281).

5. Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679).

6. Приказ Минспорта России от 20.02.2017 № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (вступил в силу 02.06.2017) (зарегистрирован Минюстом России 21.03.2017, регистрационный № 46058), с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 01.06.2017 № 479 (вступил в силу 11.08.2017) (зарегистрирован Минюстом России 28.07.2017, регистрационный № 47557), от 16.02.2018 № 143 (вступил в силу 27.03.2018) (зарегистрирован Минюстом России 15.03.2018, регистрационный № 50370).

7. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578).

8. Устав муниципального бюджетного учреждения спортивной школы № 6 по зимним видам спорта, утвержденный приказом комитета по физической культуре и спорту администрации города Мурманска 04 сентября 2020 года № 60-П.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, совершенствования, воспитания физически развитой и образованной личности.

Программа определяет направление и содержание тренировочной работы отделения хоккея с мячом. В данную программу при необходимости возможно внесение изменений.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих *задач*:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному, физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее с мячом;

- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды Мурманской области и Российской Федерации;
- организация профессиональной подготовки (подготовку тренеров и судей по хоккею с мячом).

1.1. Характеристика хоккея с мячом, его отличительные особенности и специфика организации обучения

Хоккей с мячом (также используются названия **бенди** и **русский хоккей**) - зимняя спортивная командная игра, которая проводится на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки и различные тактические схемы игры в нападении и защите, пытаются клюшкой забить мяч в ворота другой команды и при этом не позволить полевым игрокам противоположной команды сделать то же самое. В воротах играют вратари, без клюшек.

Хоккей с мячом возник так давно, что точную дату его подлинного рождения вряд ли когда-нибудь удастся точно установить. В отличие от таких игр, как волейбол, баскетбол, хоккей с шайбой, которые были придуманы и внедрены определенными людьми, хоккей с мячом никто не придумывал. Он возник сам собой, как естественная потребность человека развиваться физически. Архивные материалы подтверждают то обстоятельство, что эта игра возникла стихийно в разных местностях и, возможно, практически в одно и то же время. Вот почему и название этой игры было различным в разных местностях: в северных областях она называлась «загон», в районе реки Вятки — «погоня», на Урале — «свинка», в других районах — «шарение», «котел», «догон», «юла», «козий рог», «клюшковое», «клюшки», «клюшки на лед».

В X — XI вв. в Московском государстве (согласно летописи) в качестве физических упражнений процветали кулачные бои, плавание, верховая езда, стрельба из лука, городки, лапта и клюшковое.

В начале XVIII в. в хоккей играли практически повсеместно, и эти игры привлекали всегда многочисленных зрителей. Известно, что в Санкт - Петербурге, при Петре I регулярно проходили хоккейные игры, они были всегда, как часть народных гуляний. К этому времени играли уже более прочными, можжевелевыми клюшками. Поэтому в удар можно было вкладывать всю силу. Уже не играли «улица на улицу» или «деревня на деревню». Число игроков в команде строго ограничивалось. Появились железные коньки, их привез из Голландии Петр I, и одними из первых ими воспользовались хоккеисты.

Как спортивная игра в его практически настоящем виде, хоккей сформировался в конце XIX в., чему немало способствовали английские служащие, приехавшие работать в Санкт - Петербург на промышленные предприятия. Первые правила игры были разработаны студентом технологического института Санкт - Петербурга Петром Москвиным.

В начале нашего столетия хоккей с мячом получил широкое распространение во многих странах Европы.

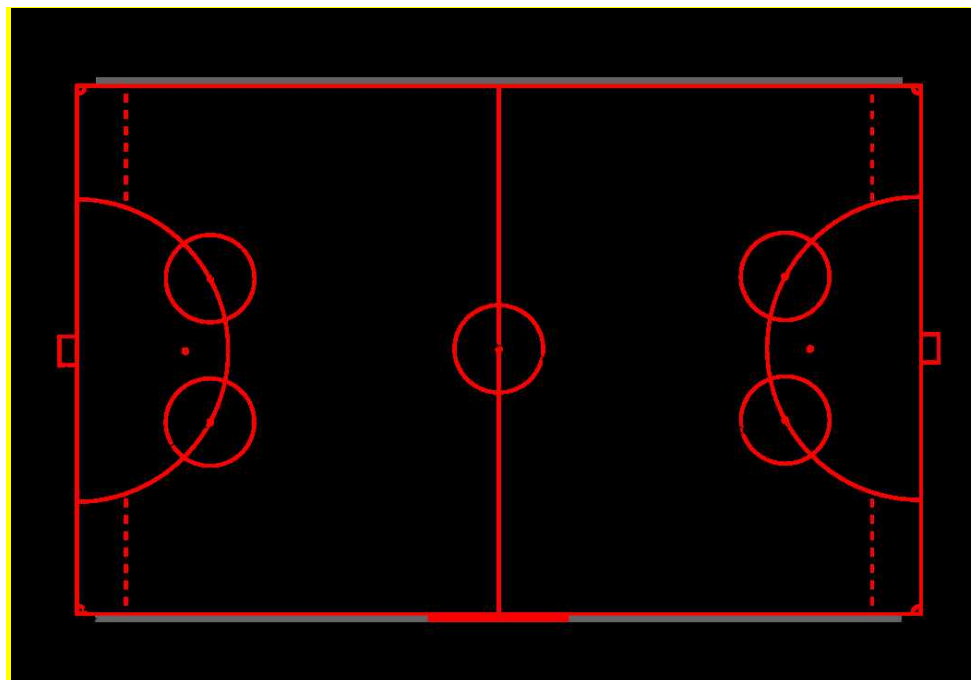
Хоккей с мячом официально признан Международным олимпийским комитетом в качестве зимнего вида спорта, однако в официальную программу Зимних Олимпийских игр до настоящего времени не входит. В качестве показательной дисциплины хоккей с мячом был представлен на VI Зимних Олимпийских играх в Осло в 1952 году.

Поле для игры

Поле для хоккея с мячом представляет собой прямоугольную площадку длиной 90 — 110 и шириной 50 — 70 метров, залитую льдом.

Разметка поля резко отличается от разметки футбольных полей или площадок для хоккея с шайбой. Нанесенные красной сплошной краской линии и окружности отмечают кромки и среднюю линию поля, центральный круг, полукруглые штрафные площади (с кругами для установки игроков при осуществлении свободных ударов), и сегменты угловых секторов. В поле обозначаются точки центра поля и точки для осуществления штрафных ударов. Кроме этого, для

правильного расположения игроков при нанесении угловых ударов на поле наносится пунктирная линия, параллельная линии ворот. В углах поля и по обеим сторонам средней линии выставляются флажки. У боковых кромок поля устанавливаются подвижные бортики высотой 12 — 18 см, верх которых должен иметь защитный слой из резины или поролона.



Инвентарь

Ворота изготавливаются из деревянных брусков или обшитых деревянными планками металлических труб. Внутренние размеры ворот составляют 210 см по высоте и 350 см по ширине. Для устойчивости к воротам крепятся боковые и задние рамы. Кроме сетки, по боковым и задней кромке ворот, внутри ворот на небольшом расстоянии от кромки поля подвешивается гасящая сетка, свободно спадающая на лед. Ворота должны быть устойчивыми, но подвижными — вмораживать стойки ворот в лед правилами запрещено.

Клюшка, используемая в хоккее с мячом, состоит из ручки овального профиля, стержня и крюка, крюк на клюшках для хоккея с мячом выгнутый, а не прямой. Длина клюшки по наружной стороне сгиба не превышает 125 см, а ширина крюка не может быть больше 6,5 см. Вес клюшки не превышает 450 грамм.

Мяч. Для игры в хоккей с мячом используется маленький мячик диаметром примерно 63 мм и весом около 60 грамм. Правила требуют, чтобы мяч был окрашен в яркий цвет. В течение долгого времени в России использовались мячи оранжевого цвета (именно этому обстоятельству обязан своим появлением неофициальный термин «оранжевый град» — ситуация, когда в ходе игры одна из команд забила в ворота другой десять или более мячей, «оранжевый град» для болельщиков служит показателем высокого класса команды и является очень престижным), в настоящее время чаще используются малиновые мячи (среди болельщиков бытует мнение, что использование этого цвета более удобно при телевизионных трансляциях игр по хоккею с мячом).

Состав команд

Каждая из участвующих в игре команд, по общему правилу, должна выставить на поле 11 игроков, включая вратаря. В хоккее с мячом широко применяются удаления игроков в качестве наказания за допущенные нарушения правил, однако при этом на поле в составе каждой из команд должно оставаться не меньше 7 игроков (если кто-то из них нарушит правила — применяются отложенные штрафы, когда новый нарушитель покидает поле только после возвращения кого-либо из удаленных ранее игроков после отбытия штрафа). Игроки могут быть заменены в любой

момент и неограниченное количество раз, но замена должна осуществляться только в специально отведенной зоне у флага, стоящего на краю центральной линии и в присутствии судьи на поле или судьи-секретаря. Полевые игроки имеют одно из трех амплуа — защитник, полузащитник или нападающий.

Функция защитника — остановить продвижение игроков другой команды к воротам своей команды.

Функция нападающих — продвинувшись к воротам другой команды, забить гол.

Функция полузащитников — быть связующим звеном между обороной и нападением.

Однако, ни сами амплуа, ни специальные полномочия игроков каждого амплуа, ни тем более соотношение присутствующих на поле игроков каждого амплуа правилами не установлено. Правила хоккея с мячом фиксируют лишь специфичный статус вратаря.

Вратарь — единственный игрок, который не использует клюшку, имеет право брать мяч рукой (но только в пределах своей штрафной площади), имеет право играть, не только стоя на коньках, но и совершая падения и прыжки на лед. Форма вратаря по своему цвету должна отличаться от формы полевых игроков. Правила также устанавливают, что в составе каждой команды должен быть капитан, который наделен дополнительными правами и обязанностями. К примеру, капитан обязан выводить команду на поле и первым приветствовать игроков другой команды и зрителей, и является единственным игроком команды, имеющим право просить объяснений у судей (правила специально оговаривают — «в вежливой и корректной форме»). На левой руке капитан должен иметь повязку, цвет которой должен быть контрастным по отношению к цвету его формы.

Продолжительность игры

Стандартная продолжительность игры в хоккее с мячом - два тайма по 45 минут с перерывом продолжительностью до 20 минут. Во время перерыва команды меняются воротами. На периоды выведения мяча из игры, хронометраж игры не приостанавливается: потерянное время учитывается судьей и добавляется по окончании соответствующего тайма. По этой причине, как правило, после истечения времени каждого тайма игра продолжается в течение времени, добавленного арбитром. Правила содержат целый ряд случаев, когда продолжительность игры отличается от стандартной:

- при игре юношеских команд (15 — 16 лет) игра состоит из двух таймов по 35 минут, а при игре подростковых (13 — 14 лет) — из двух таймов по 30 минут;

- в случае, если игра идет на открытом воздухе, и его температура составляет ниже -35°C по решению главного судьи игра (если по решению судьи она не отменена вовсе) проводится в три (по 30 минут) или четыре (из них два по 25 и два по 20 минут) тайма равной продолжительности с перерывами по 10 или 15 минут;

- правила турнира, в рамках которого проводится игра, могут предусматривать, что в случае, если основное время закончилось вничью, проводится дополнительный тайм (20 или 30 минут), в середине которого команды меняются воротами (это характерно для кубковых игр или игр в турнирах «плей-офф»).

1.2. Структура системы многолетней подготовки.

Хоккей с мячом - быстрая, динамичная игра, основной задачей которой является развитие скоростных и силовых качеств спортсмена, его выносливости и двигательных навыков.

Спортивная подготовка в хоккее с мячом – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно

изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Задачи тренировочного процесса:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию.
2. Совершенствование двигательных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.
3. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, быстроты реакции и перемещений, скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости.
4. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов.
5. Последовательное овладение техникой игры и ее совершенствование.
6. Последовательное овладение тактикой игры и ее совершенствование.
7. Целенаправленное воспитание психических и волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий спортсмена на тренировках и соревнованиях.
8. Приобретение теоретических знаний, тренировочного и соревновательного опыта, позволяющих рационально строить тренировку, стратегически и оперативно управлять тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов.
9. Создавать условия для предупреждения травм, перенапряжений и проведение восстановительных мероприятий.

Задачи тренировочного процесса могут решаться параллельно и последовательно на протяжении тренировки, микроцикла, года и ряда лет.

Пример параллельного решения задач: совершенствование техники игры и одновременное развитие двигательных качеств.

Пример последовательного решения задач: сначала развитие общей выносливости, затем специальной выносливости или деление годичного цикла подготовки хоккеиста на этапы общей, специальной и предсоревновательной подготовки.

1.2.1. Средства многолетней подготовки.

Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности – с другой.

Тренированность – это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а в конечном итоге – в росте спортивных достижений.

Прирост спортивных достижений у детей, подростков и юношей зависит от их естественного роста и тренировки. Поэтому спортивная тренировка в детском возрасте влияет не только на результат, но и на ход естественного роста организма юного спортсмена. Это воздействие может быть положительным, отрицательным и нейтральным.

Спортивная тренировка подростков и юношей может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Этого можно достигнуть, только если величина тренировочных нагрузок будет соответствовать возрастным особенностям обучающихся, степени их подготовленности.

Тренировка является одной из форм подготовки спортсмена.

Подготовка – понятие более широкое, чем тренировка.

Подготовку юных спортсменов следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внутрине тренировочных средств, методов, форм, условий (соревнования, режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления, лекции и беседы на этические и другие темы, самостоятельная работа с литературой, демонстрация видео и кинофильмов и т.д.), с помощью которых

обеспечивается всестороннее развитие личности юных спортсменов и необходимая степень готовности к спортивным достижениям. Готовность спортсменов к достижению характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (техничко-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

Основные направления многолетнего тренировочного процесса определяются целевыми установками и задачами. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи, основанные на цели – достигнуть возможно большего успеха в спорте.

Постановка цели, задач и принципов тренировки является необходимой в реализации тренировочных планов.

Средства спортивной тренировки.

Средством называется то, что используется для решения определенных задач. Комплекс средств спортивной тренировки составляют:

- физические и идеомоторные упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

Физические упражнения – двигательные действия, используемые для решения определенных задач. Физические упражнения – основное и специфическое средство спортивной тренировки. Для решения основных задач тренировочного процесса – обучения, воспитания физических качеств и совершенствования в избранном виде спорта – применяют разнообразные упражнения. Их разделяют на четыре основные группы.

Первая группа – соревновательные упражнения, присущие данному виду спорта. Соревновательные упражнения являются предметом специализации и выполняются в соответствии с условиями соревнований. Соревновательные упражнения юные спортсмены начинают применять тогда, когда детям и подросткам необходимо впервые выступать на соревнованиях.

Вторая группа – подготовительные специальные (специфические) упражнения, предназначенные для обучения и развития физических и волевых качеств. Эти упражнения отбираются применительно к требованиям избранного вида спорта. Кроме того, специальные упражнения должны быть сходными по форме и структуре движений с элементами избранного вида спорта. Эти упражнения называют специально подготовительными. Их подразделяют на подводящие и развивающие.

Подводящие упражнения направлены, главным образом, на освоение формы, техники движений. Развивающие упражнения направлены на развитие функциональных возможностей (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Подводящие упражнения необходимы для овладения техникой и совершенствования вида спорта. *Развивающие* упражнения предназначены для развития физических (двигательных) качеств.

Третья группа – общеразвивающие физические упражнения для всестороннего физического развития (например, наклоны, приседания, размахивания, упражнения с предметами и т.д.)

Четвертая группа – упражнения из других видов спорта, в которых спортсмен не специализируется. Упражнения этой группы используются для разносторонней физической подготовленности.

Целесообразность занятий каким-либо упражнением определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма.

Поэтому перед занимающимися появляется необходимость в знании влияния физических упражнений и физиологическую «стоимость» конкретного упражнения. Упражнения включают в активную деятельность различные группы мышц. Благодаря этому в организме человека происходит целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают изменения как двигательной, так и вегетативной сфер.

Дополнительными тренировочными средствами, являются технические средства и тренажеры, необходимые для общей и специальной подготовки спортсмена. Тренажеры,

оборудованные устройства контроля и управления, являются в настоящее время новым средством, еще более специализированным, направленным на совершенствование спортивной подготовки. Применение технических средств и тренажеров способствует быстрому формированию двигательных навыков, развитию необходимых физических качеств и разнообразит тренировочный процесс.

Идеомоторные упражнения представляют собой многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением. Их эффект основан на двигательных функциональных реакциях, возникающих у человека в момент представления о движении.

Повторное мысленное выполнение физического упражнения, его части, элемента, связки позволяет быстрее овладеть техникой и тактикой, развить творческую инициативу, успешно применять технико-тактические приемы в новой ситуации, настраивает на предстоящее выполнение двигательного действия, содействует более полному проявлению физических и волевых качеств.

Методы спортивной подготовки.

Метод – способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Методы спортивной тренировки направлены на формирование и совершенствование умений и навыков, а также воспитание физических качеств спортсменов. Метод дает ответ на вопрос, как надо применять средства в процессе тренировочного занятия.

Выделяют три группы методов:

- методы обучения технике;
- методы обучения тактике;
- методы выполнения упражнений для развития физических качеств.

Методы спортивной тренировки необходимо выбирать и определять в соответствии с задачами и условиями занятий: временем, местом, составом группы, этапом спортивной тренировки, состоянием здоровья спортсменов, другими обстоятельствами. В спортивной тренировке также применяются методы контроля различных сторон подготовленности спортсмена, методы прогнозирования спортивных результатов, методы отбора и др.

Отдельный метод раскрывается многими разными по характеру методическими приемами, которые объединяются общностью цели и единым подходом к ее решению. *Методические приемы* – часть того или иного метода, элементы, выражающие отдельные действия тренера и учащихся в процессе их взаимной деятельности, дополняющие и конкретизирующие метод.

Методы использования слова и обеспечения наглядности. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение спортсменов к выполнению тренировочных заданий. Эти методы используют при руководстве деятельностью, анализе и оценке достигнутых результатов, допущенных ошибок, воспитании нравственных, волевых и других личностных качеств спортсменов.

Основными методами слова, которые применяют для передачи теоретических сведений по технике, тактике, правилам соревнований и другим вопросам, являются: лекция, рассказ, описание, указания, объяснения, беседа, задания, разбор и др. Для руководства обучающихся в процессе занятия применяются: распоряжения, приказаны, команды, подсчет, словесная сигнализация. Для оценки и стимулирования деятельности используют оценочное суждение, оценку, одобрение, самоуправление, самопроговаривание, самоприказы.

Многие из методов слова (лекция, самоприказы и др.) при работе с обучающимися младшего школьного возраста применяются меньше, чем в работе с подростками старшего возраста, так как способность к аналитическому отвлеченному мышлению у детей младшего возраста мало развита. Поэтому объяснять им технику физических упражнений надо предельно конкретно и выразительно.

В работе со старшим школьным возрастом методы слова используются больше. Этому благоприятствует возрастающая роль второй сигнальной системы у подростков. Подростки все больше проявляют способность оперировать отвлеченными понятиями, отличать существенное от

несущественного, глубоко и полно и анализировать технику изучаемого упражнения и т.д. В занятиях с ними можно с успехом использовать лекции, приказания, самоприказы и др.

Методы обеспечения наглядности применяются для создания зрительных, слуховых, двигательных образов, представлений в процессе технической, тактической, физической подготовки. К ним относятся различные формы натуральной демонстрации: показ техники физических упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе); «прочувствование» движений с помощью специально сконструированных для этого тренажеров и т.п. К методам наглядности также относятся: демонстрация плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий; фото-, кино-, видео-демонстрация воссоздающих технико-тактические действия отдельных спортсменов или команды в целом; звуковая демонстрация – воссоздание звуковой картины какого-либо движения с помощью голоса, хлопков, специальных технических устройств (метронома, магнитофона), а также звуколидеров и приборов срочной звуковой информации о ходе движений и их совершенствовании; светосигнальная демонстрация – светолидеры и приборы срочной световой информации при изучении, совершенствовании движений и управлении скоростью бега, плавания и т.д.; предметные ориентиры, указывающие направление, амплитуду движений, динамику прилагаемых усилий.

Методы обеспечения наглядности приобретают особое значение при обучении технике движений юных спортсменов младшего возраста. У них внимание недостаточно устойчиво, нередко имеет произвольный характер. Они склонны к подражанию. Поэтому в занятиях с ними существенна роль показа. Для создания полных и точных двигательных, зрительных и слуховых ощущений необходимо также шире использовать предметные ориентиры и ограничители, звуковую и световую сигнализацию. Эти приемы позволяют детям почувствовать, правильно ли они выполняют движения.

В занятиях с юными спортсменами среднего возраста наряду с предметными ориентирами, звуковой и световой демонстрацией, используют рисунки, плакаты, фото-, кино-, видео-демонстрации, т.к. подростки уже обладают определенным запасом знаний, технических и тактических умений и навыков.

В занятиях с юношами старшего возраста при изучении и совершенствовании техники упражнений показ отличается большей детализацией, более быстрым темпом выполнения упражнений и меньшим числом повторений. Для прочувствования движений применяются тренажеры.

Большинство методов наглядности применяются в сочетании с методами слова.

Методы упражнений.

Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются условно на две группы:

- методы строго регламентированного упражнения;
- методы относительно регламентированного упражнения.

К первой группе относятся: методы целостного и расчлененного упражнения, применяемые в основном при разучивании техники движений; равномерный, переменный, интервальный, повторный, комплексный (повторно-прогрессирующий, стандартно-вариативный, круговой и др.), которые применяются с целью совершенствования двигательных навыков, воспитания волевых и нравственных качеств.

Ко второй группе относятся игровой, соревновательный методы.

Практическое использование методов во многом зависит от закономерностей естественного развития организма, специализации и подготовленности спортсмена. Суть метода целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т.е. спортсмены осваивают технику упражнений сразу после показа и объяснения. Этот метод применяется при разучивании простейших упражнений или при изучении сложных двигательных действий, которые нельзя расчленять.

Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия на относительно самостоятельные элементы, которые разучиваются изолированно, а лишь после определенной отработки соединяются в целостное действие. Этот метод применяется

для изучения, совершенствования, закрепления и исправления отдельных частей целого упражнения.

Равномерный метод характеризуется тем, что юные спортсмены выполняют физическое упражнение непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость. Постоянный темп, ритм, величину усилия, амплитуду движений. В зависимости от решаемых задач, упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения либо длительности, либо интенсивности выполнения упражнения. С увеличением интенсивности выполнения работы длительность ее, разумеется, уменьшается, и наоборот. Равномерный метод применяется на всех этапах многолетних занятий юных спортсменов. Однако большие объемы равномерной работы неприемлемы для спортсменов младшего возраста. При выполнении упражнений малой и средней интенсивности развиваются аэробные возможности, при высокой интенсивности происходит развитие специальной выносливости (анаэробные возможности). Выполнение упражнений с большой интенсивностью предъявляет высокие требования к сердечно-сосудистой системе, а также дыхательной системе юного спортсмена. Поэтому нет смысла применять упражнения с высокой интенсивностью у детей и подростков.

Недостатки метода – быстрая адаптация к нему организма спортсмена, в связи с чем снижается тренирующий эффект.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п. Примером его может служить изменение скорости бега на дистанции, темпа игры и технических приемов в хоккее в течение каждого периода. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Направленность воздействия на функциональные свойства организма реализуется за счет изменения режима работы и формы движений.

Скорость передвижения при переменном методе может изменяться от умеренной до соревновательной от варьирования скорости к продолжительности выполнения упражнения, длины преодолеваемых отрезков зависит характер физиологических сдвигов в организме, ведущих к развитию либо аэробных, либо аэробно-анаэробных возможностей. Этот метод предъявляет повышенные требования к деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Поэтому он применяется в основном в тренировке достаточно подготовленных юных спортсменов, главным образом в конце подготовительного и соревновательного периодов.

Разновидностью переменного метода является «фартлек» (игра скорости, беговая игра). Это бег в течение определенного времени с разной скоростью. Длина дистанции зависит от возраста и квалификации юных спортсменов. Скорость передвижения и продолжительность ее сохранения при этом заранее не планируются. Желательно проводить фартлек в лесу, парке, поле. Участники бега, в зависимости от самочувствия, поочередно могут лидировать в группе. Часть ускорений можно заменить беговыми или прыжковыми упражнениями. Одним из преимуществ переменного метода является то, что он устраняет монотонность в работе.

Недостаток метода – все компоненты нагрузки (скорость, длина ускорения) в переменном методе планируются приблизительно (по самочувствию).

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения с определенными интервалами отдыха, в течение которых достаточно полно восстанавливается работоспособность. Тренирующее воздействие на организм обеспечивается только в период выполнения упражнения, а также в результате суммирования утомления от каждого повторения. Длительность упражнений может быть самой различной.

Скорость передвижения планируется, исходя из личного рекорда спортсмена на данном отрезке. Упражнения выполняются сериями. Как правило, в одном занятии проводится не более 2 – 6 серий. Число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью спортсменов поддерживать заданную интенсивность. Интервалы отдыха зависят от длительности и интенсивности нагрузки, но устанавливаются с таким расчетом, чтобы обеспечить достаточно полное восстановление работоспособности к очередному повторению упражнения.

Передвижение с высокой интенсивностью в беге на коньках, ходьбе и других упражнениях на относительно длинных отрезках развивает чувство соревновательного темпа, совершенствует технику движения. В связи с этим повторный метод называют иногда методом «повторно-темповой» тренировки.

При применении повторного метода у юных спортсменов возникают значительные, а иногда максимальные напряжения в органах и системах организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной. Особенно большое напряжение испытывают надпочечники, выделяющие в кровь гормоны, обеспечивающие функции организма при скоростной работе в условиях скоростного долга. Данный метод применяется на всех этапах многолетней тренировки юных спортсменов среднего, старшего возраста (в обучении, воспитании физических качеств).

Недостаток метода: при продолжительном его применении истощаются энергетические ресурсы организма спортсмена и наступает перетренированность.

Интервальный метод внешне походит на повторный. Оба они характеризуются многократным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха. Но если при повторном методе характер воздействия нагрузки на организм определяется самим упражнением (длительностью и интенсивностью), то при интервальном методе тренирующим воздействием обладают также интервалы отдыха.

Интервальный метод тренировки очень трудоемок и применять его нужно осторожно. Он используется обычно в тренировочном процессе с квалифицированными юными спортсменами в середине подготовительного периода тренировки.

Недостаток метода: монотонность в чередовании нагрузки, что отрицательно сказывается на психике спортсмена. Он способствует быстрому вхождению в форму, но за короткий срок наступает адаптация к данному методу тренировки.

Игровой метод. Его основу составляет игровая двигательная деятельность, определенным образом упорядоченная в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими способами в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Он может применяться на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д. Игровой метод является одним из важных методов в процессе подготовки юных спортсменов. Он используется в тренировке спортсменов различного возраста и квалификации во всех периодах тренировки. Это метод комплексного совершенствования физических качеств: развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, смелости, находчивости, решительности, инициативы, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Для него характерна взаимная обусловленность поведения занимающихся, эмоциональность, что содействует воспитанию нравственных черт личности: чувства коллективизма, товарищества, дисциплины и т.д.

Недостаток метода: ограниченные возможности дозировки нагрузки, т.к. многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

Круговой метод – один из комбинированных методов упражнения. Основу его составляет последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Юные спортсмены переходят от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выполнив последнее упражнение в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

При использовании кругового метода возможны сочетания различных методов упражнения.

Выделяют несколько вариантов круговой тренировки:

- по методу длительного непрерывного упражнения (занятия проводятся без перерывов и складываются из одного, двух, трех прохождений круга; применяется в основном для развития общей и силовой выносливости);

- по методу интервального упражнения (применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, максимальной силы, ловкости);

- по методу повторного упражнения (используется для развития быстроты, максимальной силы, скоростной выносливости).

Круговой метод позволяет дифференцированно развивать не только физические качества (силу, быстроту, выносливость), но и их комплексные формы проявления (силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость и т.д.).

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее составляется комплекс упражнений, определяются места выполнения упражнения («станция»); на первом занятии проводятся испытания на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения, устанавливается система повышения нагрузки; на последнем занятии рекомендуется проверить МТ по каждому упражнению и сравнить результаты с исходными. Средствами круговой тренировки могут быть самые разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически не сложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса двигательных качеств и двигательных навыков.

В комплекс, направленный на всестороннее физическое развитие, входит не более 10 – 12 упражнений, в комплекс со специализированной направленностью - не более 6 – 8. упражнения могут выполняться на спортивных снарядах или со спортивным инвентарем и приспособлениями.

Под максимальным тестом (МТ) подразумевают максимальные двигательные возможности юных спортсменов в каком-либо упражнении (задании). Для всех юных спортсменов МТ проводится в форме соревнований. Его показатели (максимальное число повторений упражнения, максимальный вес отягощения, минимальное или максимальное время выполнения упражнения и т.д.) служат исходными данными для выбора индивидуальной нагрузки в одном или системе занятий.

Индивидуальная дозировка нагрузки определяется в зависимости от метода упражнения в круговой тренировке.

Строго индивидуальная дозировка нагрузки - черта кругового метода. В результате и у физически слабых и у сильных юных спортсменов поддерживается интерес к занятиям. Оценка достижений по максимальному тесту и учет прироста нагрузки дают наглядное представление о развитии работоспособности по ее количественным показателям. При применении кругового метода наиболее эффективно решаются задачи сопряженного развития качеств и совершенствования навыков.

Отличительные черты круговой тренировки:

- регламентация работы и отдыха по каждой «станции»;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- использование хорошо разученных упражнений;
- последовательность включения в работу различных мышечных групп.

Недостатки метода: при большом числе повторений, чрезмерных отягощениях, высоком темпе быстро наступает утомление нервных центров, снижается четкость выполнения упражнений, допускаются ошибки в технике, которые затем постепенно закрепляются.

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений с наибольшей интенсивностью при соблюдении правил соревнований. Это один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности юных спортсменов с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования двигательных умений и навыков, а также теоретических способностей. Ценность этого метода состоит в том, что спортсмены, стремясь показать свои лучшие результаты, учатся мобилизовывать свои силы и возможности для борьбы за победу, приобретают тактические навыки.

Основные принципы спортивной подготовки:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

1.2.2. Годичный цикл подготовки хоккеистов.

Процесс многолетней подготовки состоит из больших и малых волн нагрузок. Самые большие волны (годовые или многолетние) называются - *макроциклом*, средние (около месяца) – *мезоциклом*, малые (неделя) - *микроциклом*.

Микроциклы, в зависимости от характера основных тренировок и порядка их сочетания имеют определенную направленность:

- монотонный - закрепляет положительные сдвиги в тренированности, развивает возможность работы в смешанном аэробно – анаэробном режиме;
- контрастный - развитие анаэробных и аэробных возможностей. В зависимости от периода подготовки акцент делается на первом либо на втором;
- ударный –повышает устойчивость организма к значительным тренировочным воздействиям, так как в нем проводятся подряд две тренировки с большой нагрузкой;
- подводящий – подготавливает организм к соревнованиям - величины нагрузок в его начале подбирают так, чтобы добиться максимального уровня сверхвосстановления в день соревнований;
- разгрузочный – сниженная нагрузка обеспечивает полное восстановление и на этом фоне развиваются скоростно – силовые возможности.

Годичный цикл тренировочных занятий делится на 3 периода:

- Подготовительный (июнь, июль, август, сентябрь);
- Соревновательный (октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март);
- Переходный (апрель, май).

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры. Тренировочному процессу в этот период всегда следует уделять большое внимание. Увеличивать его продолжительность нужно за счет проведения тренировочной работы в спортивном лагере в летний период.

Подготовительный период.

- Приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т.д.).

- Дальнейшее 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, приобретение новых теоретических знаний.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: *обще - подготовительный* и *специально – подготовительный*. Первый из них должен быть продолжительнее, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста.

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

В ходе специально- подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30:70%, а основными средствами подготовки служат

специальные упражнения на земле и на льду. Постепенно повышается доля тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этом периоде игры играют вспомогательную роль и не должны подменять тренировочную работу. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, но не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально – подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности, общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще – подготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром - малая, днем – большая, вечером – средняя); в тренировочной неделе – две волны (каждая из одного – трех дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать день отдыха. В проведении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной или уменьшенной нагрузкой.

В результате занятий в подготовительном периоде, перед началом календарных игр, должен быть достигнут, уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

Соревновательный период

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований.

Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов.

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление и совершенствование 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 недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем подготовки. Путем включения промежуточных мезоциклов (три- шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

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 действиях, 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 на соревнованиях. Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приемы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведенные игры.

Переходный период.

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1,5 – 2 месяцев.

Задачи переходного периода:

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

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться; должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклом тренировки. Это позволит начать новый микроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет ОФП. При наличии льда, проводится работа по устранению недостатков в технической и тактической подготовленности.

Если же спортсмен не получил достаточных нагрузок, недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном периоде, т. е. после соревновательного идет сразу подготовительный период следующего макроцикла.

1.2.3. Характеристика тренировочных занятий.

Процесс спортивной подготовки обучающихся хоккеем с мячом осуществляется путем последовательного проведения отдельных тренировочных занятий.

Организация занятий может носить разные формы:

- урочную;
- самостоятельную – утренняя разминка, домашнее задание, самостоятельная работа, пробежки и др.;
- демонстрационную – показательные выступления, зачеты и соревнования.

Основной наиболее действенной и эффективной формой занятий хоккеем с мячом является тренировочное занятие.

Тренировочное занятие характеризуется тем, что проводится под руководством тренера-преподавателя с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания.

Каждое тренировочное занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки хоккеистов. Оно должно быть связано с предшествующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание обучающихся.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют старый.

Классификация и общая характеристика тренировочных занятий по хоккею с мячом.

Как и в любом другом виде спорта, в хоккее с мячом различают теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видеопросмотров, семинаров и теоретических зачетов.

Практические занятия являются основной формой подготовки хоккеистов. Они классифицируются по следующим признакам:

1. По педагогическим задачам: обучающие, тренировочные, контрольные, восстановительные.
2. По величине нагрузки: ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные.
3. По организации: фронтальные, групповые, индивидуальные.

В процессе *тренировочных занятий* в хоккее с мячом осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка к соревнованиям. Важную роль в подготовке хоккеистов имеют *контрольные* тренировочные занятия. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности хоккеистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально волевой.

Спорт высших достижений диктует необходимость серьезного отношения к восстановлению хоккеистов после больших тренировочных и соревновательных нагрузок, а также к профилактике профессиональных заболеваний и неблагоприятных последствий чрезмерных нагрузок.

Восстановительные тренировочные занятия предполагают широкое использование упражнений на расслабление и дыхание, психологических и физиотерапевтических средств.

В процессе *комплексных* тренировочных занятий, которых, надо отметить, большинство в тренировочном процессе хоккеистов, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля.

Занятия по воспитанию физических и психологических качеств состоят из занятий по хоккею с мячом и другим видам спорта. Из хоккея с мячом используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

Каждое тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает КАКИЕ, КАК и в КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настраивающие специализированные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов хоккея с мячом, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

- Разминка.
- Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники хоккея с мячом).
- Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики хоккея с мячом).
- Игра в хоккей с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать, и т.д.).
- Игра по правилам хоккея с мячом.
- Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).

1.3. Комплектование групп и характеристика этапов спортивной подготовки

1.3.1. Особенности формирования групп и определение объема недельной тренировочной нагрузки на этапах подготовки.

Многолетнюю подготовку обучающихся делят на 3 этапа:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап подразделяется на 2 периода:
 - период базовой специализации – 2 года;
 - период спортивной специализации – 2 года;
- этап спортивного совершенствования – 3 года

Возраст зачисления на программу подготовки, наполняемость групп и недельный режим тренировочной работы

Этапы обучения	Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное число учащихся в группе (человек)	Оптимальное число учащихся в группе (человек)	Максимальное число учащихся в группе (человек)	Недельный режим тренировочной работы (час)
Этап начальная подготовка	1	9-10 лет	12	18	30	10
	2	10-11 лет	12	17	25	12
Тренировочный этап	1	11	12	14	16	14
	2	12	12	14	16	14
	3	13	12	14	16	18
	4	14	12	14	16	18
Этап спортивного мастерства	Без огранич-й	14-15	8	12	14	29

1.3.2. Характеристика этапов подготовки.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов – это единый педагогический процесс, состоящий из определенных этапов. Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Этап начальной подготовки.

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный и младший школьный возраст, решающий возраст в жизни ребенка.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Задачи:

- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, овладение основами техники хоккея с мячом;
- подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап обучения;
- привитие основ здорового образа жизни;
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- содействие гармоничному развитию, укрепление здоровья, закаливание организма;
- формирование интереса к хоккею с мячом, воспитание черт спортивного характера;
- базовое физическое развитие, построение фундамента ОФП;
- освоение основ техники катания на коньках;
- обучение основным приемам техники игры в хоккей с мячом.

Особенность этого этапа – работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Возрастные особенности.

Наиболее благоприятный возраст для начала изучения хоккея с мячом ограничивается двумя цифрами: 6 и 9 лет. В данном возрасте происходит резкое увеличение способностей организма ребёнка к росту мускулатуры, способности качественно усваивать новый материал. Кроме этого, данный возраст наиболее благоприятен для воспитания скоростных возможностей.

Занятия хоккеем в более раннем возрасте может привести к сложному травматизму, а после 9 летнего возраста достаточно сложно добиться высоких результатов.

Период полового созревания начинается в среднем на год-два раньше в виде пубертатного прыжка: интенсивного прироста линейных размеров тела (длина тела, ширина тела) и массы.

Дыхательная и сердечно-сосудистая системы развиты еще не полностью, что сказывается на обеспечении мышечной деятельности.

Младшие школьники в 2-3 раза менее устойчивы к недостатку кислорода в крови, что очень важно учитывать при выборе средств и мест занятий. У детей этого возраста также низок коэффициент использования энергии, и суммарные энергетические траты у них значительно выше, чем у взрослых.

Дети 6-9 лет, начинающие знакомство с хоккеем с мячом, играют по правилам мини-хоккея: они пробуют свои силы в различных ролях, играют на большом поле, облегченным мячом и клюшками меньших размеров в течение двух 20-минутных таймов. Команды в мини-хоккее уменьшены до 7 человек, что позволяет всем познать радость точного удара по мячу, открыть свои природные дарования, утвердиться в своих возможностях стать мастером хоккея с мячом.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 3) подвижные игры и игровые упражнения;
- 4) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- 6) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) упражнения для развития общей выносливости.

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

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

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

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

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

Основные направления тренировки:

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

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

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

Одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Тренировочный этап.

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

Возрастные особенности.

Характерной чертой подростков является стремление к соревнованию, демонстрации своих физических способностей. При этом они далеко не всегда в состоянии объективно оценить свои силы и часто их переоценивают.

Интересен для практики физического воспитания и тот факт, что относительная сила (из расчета на килограмм веса) большинства мышц приближается к уровню взрослых уже к 13-14 годам. Именно поэтому детям доступны высокие показатели в тех видах физических упражнений, где решающим фактором является не абсолютная, а относительная сила.

Ловкость (или координационные способности) в наибольшей мере поддается воспитанию в возрасте 12-13 лет. Тем не менее, тип нескладного, плохо координированного, угловатого подростка встречается не так уж редко наряду с ловкими и высоко-координированными сверстниками.

Гибкость у детей благодаря высокой степени эластичности тканей развивается достаточно успешно. Задача тренера - преподавателя сводится чаще всего к тому, чтобы управлять ходом развития этого качества, доводя его до оптимальных показателей и не давая снижаться с возрастом. В наибольшей мере развитию гибкости способствуют упражнения на растягивание, которые, как правило, достаточно просты и не требуют специального оборудования. Это значит, что их можно широко использовать в качестве домашних заданий, которые поддаются контролю, так как наступившие изменения можно измерить в сантиметрах или градусах.

Развивать свои профессиональные качества требуется в подростковом возрасте, т.е. 11-15 лет.

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

Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;

- 3) создание устойчивого интереса к занятиям хоккеем;

- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в хоккей;

- 5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

- 6) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;

- 2) комплексы специально - подготовительных упражнений;

- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала хоккея;

- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

- 6) подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Тренировочный этап подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

1. Период базовой специализации.

На тренировочном этапе в группах базовой специализации начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя 3 - летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям избранным видом спорта, черт спортивного характера;
- освоение базовых объемов общей физической подготовки;
- воспитание физических качеств (скоростно-силовых, ловкости, быстроты, гибкости) в соответствии с сенситивными периодами их развития;
- совершенствование спортивной техники в хоккее с мячом;
- накопление соревновательного опыта, уточнение игрового амплуа.

Особо: воспитание основ игрового мышления, быстроты, а также укрепление мышц и связок голеностопного сустава, подвижности разгибателей стопы.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения в сумме не менее 20 минут, включая ледовые занятия (сухая разминка). Кроссовый бег, фартлеки юные хоккеисты этого возраста могут выполнять уже до 25–35 минут безостановочно на ЧСС до 140–170 ударов в минуту.

Силовая подготовка все еще носит общий базовый характер: гимнастические упражнения на все группы мышц, упражнения в парах, с амортизаторами, упражнения на трибунных ступенях. В различных частях тренировки (во время кроссовой или игровой подготовки) для укрепления связок и суставов желательно применять манжеты-утяжелители до 500 г на каждую ногу (индивидуально, с учетом подготовленности).

В спортивных играх совершенствуется индивидуальная, групповая и командная тактика.

2. Период спортивной специализации.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- освоение допустимых тренировочных объемов общей и специальной физической подготовки;
- повышение уровня функциональной подготовки, развитие специальных физических качеств: скоростной, силовой, технической выносливости;
- совершенствование спортивной техники и тактики в хоккее с мячом;
- накопление соревновательного опыта, совершенствование в игровом амплуа;
- формирование личностных качеств спортсмена.

Особо: базовая силовая подготовка. Половое созревание, бурно протекающее в этом возрасте, создает наиболее благоприятные предпосылки для воспитания силовых качеств подростков. Поэтому силовая подготовка подростков носит специализированный характер.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения в сумме составляют не менее 30 минут, включая ледовые занятия. Безостановочный бег необходимо постепенно доводить до 45 минут. На тренировках желательны манжеты-утяжелители на ноги до 700 г на каждую ногу (индивидуально, с учетом подготовленности, приближаясь к весу конька).

В спортивных играх совершенствуется индивидуальная, групповая и командная тактика.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На данном этапе приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Возрастные особенности.

В возрасте 15-18 лет темп бега может даже несколько снижаться, скорость преодоления дистанции может расти только за счет увеличения силы ног и длины шагов. Такая естественная закономерность диктует выбор средств и методов, адекватных возрасту.

Несмотря на то, что к концу периода полового созревания мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека, максимальных показателей сила достигает лишь к 16-20 годам. Это связано с заметным увеличением массы мышц, улучшением их сократительной способности, возрастающей способностью к длительным статическим напряжениям, улучшением координации и способности к быстрой мобилизации большого числа двигательных единиц.

Особое внимание в этом возрасте следует уделять профессиональной подготовке хоккеистов. Основано это на следующих принципах.

Во-первых, это большая степень эффективности упражнений и нагрузок. Примерно с 17-18-летнего возраста уровень показателей физических качеств возрастает прямо пропорционально полученной нагрузке. Так как после 18-ти лет коэффициент полезного действия нагрузок снижается, для получения такого же эффекта требуется приложить значительно больше усилий.

Во-вторых, в этом возрастном диапазоне развитие одного качества способствует развитию других, в силу чего создаются благоприятные условия для комплексного подхода к воспитанию физических качеств в ходе занятий физическими упражнениями. В данном возрасте необходимым условием для повышения уровня профессионализма является умение в совершенстве двигаться на коньках. Без качественно развитого двигательного навыка, хоккеист, прекрасно владеющий техникой чувства клюшки и мяча, знающий тактические приемы не покажет требуемого результата. Единые требования к технике бега на коньках в конькобежном спорте и хоккее с мячом позволяют использовать научные исследования в скоростном беге на коньках в процессе обучения и тренировки в хоккее с мячом, заимствовать модельные характеристики конькобежцев соответствующего возраста и подготовленности. Для обучения другим способам передвижения на коньках целесообразно использовать методические наработки из фигурного катания и хоккея с шайбой. С помощью специальных средств подготовки можно как развивать физические качества в соответствии с теми структурно-функциональными условиями, в которых эти качества проявляются в беге на коньках, так и устранять ошибки. Однако ни одно из специальных упражнений не соответствует полностью по форме и характеру усилий бегу на коньках. Поэтому важно провести биомеханический анализ специально-подготовительных упражнений, оценить целесообразность их применения и выбрать упражнения, близкие по структуре и функциональному воздействию к бегу на коньках.

Оттачивать спортивные навыки и достигать совершенства техники и тактики игры следует в возрасте 15-18 лет.

Основная цель этапа: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- 1) совершенствование техники игры в хоккей с мячом и специальных физических качеств;
- 2) дальнейшее повышение технической и тактической подготовленности;

3) приобретение опыта выступлений на российских соревнованиях, подготовка игроков для команды высшей лиги и сборных команд России;

Данный этап характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов, участие в международных спортивных соревнованиях; зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе совершенствования спортивного мастерства следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

2. Нормативная часть

В МБУ СШ № 6 осуществляется обучение по Программе на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочный процесс в Учреждении носит круглогодичный характер – 52 учебные недели. При комплектовании тренировочных групп необходимо руководствоваться возрастом учащихся, а при планировании объема выполняемой нагрузки в год - количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 академических часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 академич. часа.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3-4 академических часа.

Тренировочный план составляется ежегодно в полном объеме (на 52 учебные недели) и утверждается тренерским советом Учреждения. Объем тренировочной нагрузки может быть сокращен, но не более чем на 25%, начиная с тренировочного этапа свыше 2-х лет обучения.

На основании тренировочного плана составляются планы-графики на тренировочный год. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в плане-графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортсменов по годам обучения.

Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение тренировочного года и их уровень.

При определении *продолжительности этапов обучения* учитываются:

- продолжительность и объем реализации Программы;
- соотношение объемов тренировочного процесса по хоккею с мячом на этапах подготовки;
- режим тренировочной работы;
- планируемые показатели соревновательной деятельности;
- требования к количественному и качественному составу групп;
- структура годичного цикла;
- нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по начальной подготовке и тренировочного этапа, минимальному возрасту лиц для зачисления представлены в таблице 2.

Таблица 2

2.1. Продолжительность тренировочного процесса, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки по предпрофессиональной программе

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп
Этап начальной подготовки	2	9	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	8

Подготовка спортсмена по виду спорта хоккей с мячом включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Таблица 3

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе по виду спорта хоккей с мячом

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совер. спортивн.

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства
Общая физическая подготовка (%)	28-30	28-30	18-20	11-16	8-10
Специальная физическая подг. (%)	16-18	14-16	14-20	14-20	14-18
Техническая подготовка (%)	22-24	22-24	22-26	24-26	28-22
Тактическая, теоретическ., психологич.подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24
Технико-тактическая подготовка	10-12	10-14	8-10	10-12	24-26
Участие в соревнованиях, тренерс. и суд.практ. (%)	1-2	4-6	8-10	10-12	12-14

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки не может превышать двух-трех академических часов (45 мин.) с перерывом на 10 минут после 45 минут занятий, на тренировочном этапе - не более трех-четырех академических часов.

2.3. Режим тренировочной работы

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствов. спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	10	12	14	18	29
Кол-во тренировок в неделю	5	5	8	12	14
Общее количество часов в год	520	624	728	936	1508
Общее количество тренировок в год	260	260	416	624	728

Спортивные соревнования в хоккее с мячом являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих обучение:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие обучение по программе спортивной подготовки, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимися в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей с мячом

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы обучения				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствов. спорт.мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух	

				лет	
Контрольные	2-3	10-15	10-15	15-16	10-15
Отборочные	1-2	3-5	2-3	2-3	2-3
Основные	-	5-6	10-15	15-18	20-21

2.5. Требования к количественному и качественному составу групп приведены в таблице 6.

Таблица 6

Группа	Возраст учащихся	Миним. количество обуч.в группе	Режим тренерс.-препод. работы с трен.группами (часов в неделю)	Годовая тренировочная нагрузка за 52 недели	Требования по спортивной подготов. на конец тренировоч. года (квалифик. учащихся)
НП-1	9	15	10	520	Без требований
НП-2	10	15	12	624	Без требований
ТЭ-1	11	12	14	728	Без требований
ТЭ-2	12	12	14	728	Без требований
ТЭ-3	13	10	18	936	Без требований
ТЭ-4	14	10	18	936	Без требований
СС	15	6	29	1508	I спортивный

Зачисление на указанные этапы обучения и перевод лиц, проходящих подготовку на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом.

2.6. Структура годичного цикла

Принцип круглогодичного тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Круглогодичность подготовки означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярную тренировку в течение 12 месяцев, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных соревнованиях, согласно Календарному плану, спецификой хоккея с мячом, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

Тренировочный год хоккеиста представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

Подготовительный период начинается в мае-июне и продолжается до выпадения снега. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья занимающихся;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники хоккея с мячом.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Соревновательный период начинается с наступлением зимы и заканчивается последними соревнованиями. Решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным соревнованиям происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Соревновательный период разделяется на два этапа - предварительный и специальной подготовки. Их различие определяется направленностью тренировки на преимущественное решение тех или иных задач, величиной и характером нагрузки. Продолжительность этапов зависит от подготовленности мячистов, длительности зимы и календаря соревнований.

Переходный период начинается сразу после окончания последних соревнований и длится до конца мая, подразделяясь также на два этапа - этап снижения нагрузки и этап активного отдыха. Задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

Типы и задачи мезоциклов

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла - мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3-12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

1. Развивающий - развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.
2. Поддерживающий - поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.
3. Реализации спортивной формы - реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.
4. Восстанавливающий - восстановление деятельности отдельных органов и систем спортсмена, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

2.7. Медицинские и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

СШ № 6 в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются СШ для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами Государственного областного автономного учреждения здравоохранения Мурманским областным центром лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

Несоответствие спортивных навыков в хоккее с мячом бытовыми, преодоление чувства страха, связанного с движением в необычных условиях с большой скоростью и возможным получением травмы, требует наличия у спортсмена не только специальных качеств, умений и навыков, но и надежности их проявления в условиях соревнований и тренировок.

При проведении тренировочных занятий, имеющих целью воспитание волевых качеств, смелости, решительности, необходимо соблюдать ряд условий и требований:

1. Обучать умениям и навыкам практического применения технических приемов в различных условиях.
2. Постепенно повышать скорость, продолжительность и техническую сложность вида спорта по мере улучшения подготовленности обучающихся и спортсменов.
3. Широко использовать игры-соревнования на личный и командный результат.
4. Проводить тренировочные занятия в разных погодных условиях (за исключением случаев, когда температура воздуха ниже 25 градусов С, буря и т.п.).

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, обеспечивающих спортивную подготовку спортивной экипировкой, оборудованием, спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питание, и проживание в период проведения мероприятий; медицинское обеспечение.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 7

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Борта для хоккея с мячом	метр	250
2.	Ворота для хоккея с мячом	штук	2
3.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	30
4.	Мяч хоккейный	штук	20

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Мат гимнастический	штук	4
6.	Мяч набивной от 0,5 до 5 кг	штук	3
7.	Пирамида для клюшек	штук	2
8.	Станок для точки коньков	штук	1
9.	Скамейка гимнастическая	штук	4
10.	Стойки для обводки	штук	30
11.	Стенка гимнастическая	штук	8
12.	Чехлы для клюшек	штук	5
13.	Чехлы для коньков	пар	40

Таблица 8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки инд. пользов.	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спорт. специал.)		Этап совершенствов. спорт. мастерства	
				количес тво	срок экспл. (лет)	количе ство	срок экспл. (лет)	количес тво	срок экспл. (лет)
1.	Клюшки для игры в хоккей с мячом	штук	на заним- ся	-	-	10	1	20	1
2.	Мяч хоккейный	штук	на заним- ся	-	-	5	1	10	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименовани е спортивной экипировки индивидуал. пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спорт. специал.)		Этап совершенствов. спорт. мастерства	
				количес тво	срок экспл. (лет)	количе ство	срок экспл. (лет)	количес тво	срок экспл. (лет)
1.	Ботинки хоккейные	пар	на заним-ся	-	-	1	1	2	1
2.	Защита хоккейная	Комплект	на заним-ся	-	-	1	1	1	1
3.	Гетры	пар	на заним-ся	-	-	2	1	4	2
4.	Костюм ветрозащитн.	штук	на заним-ся	-	-	-	-	1	1
5.	Жилетка для тренировок	штук	на заним-ся	-	-	2	2	2	1
6.	Защита вратаря	Комплект	на заним-ся	-	-	1	1	1	1
7.	Кепка солнцезащит.	штук	на заним-ся	-	-	-	-	1	1
8.	Термобелье спортивное	штук	на заним-ся	-	-	-	-	1	1
9.	Коньки хоккейные	пар	на заним-ся	-	-	1	1	1	1
10.	Защитный шлем	штук	на заним-ся	-	-	1	1	2	1
11.	Перчатки на вратаря	пар	на заним-ся	-	-	1	1	2	1

12.	Свитер хоккейный	штук	на заним-ся	-	-	2	1	2	1
13.	Сумка спортивная	штук	на заним-ся	-	-	-	-	1	1
14.	Трусы хоккейные	штук	на заним-ся	-	-	2	1	2	1
15.	Футболка	штук	на заним-ся	-	-	2	1	2	1
16.	Шапка спортивная	штук	на заним-ся	-	-	2	1	2	1

2.9. Тренировочный план

Тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 тренировочные недели. Тренировочный план рассчитан на 39 недель непосредственно в условиях учреждения, 5 недель в спортивно-оздоровительных лагерях и на тренировочных сборах и дополнительные 8 недель на период активного отдыха учащихся по индивидуальному заданию. Тренировочные часы, запланированные в июне месяце, могут быть передвинуты, в зависимости от периода проведения летнего оздоровительного лагеря, тренировочного сбора на июль или август.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 часа;
- на тренировочном этапе – 3-4 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часа.

Расписание занятий групп составляется и утверждается администрацией с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений.

Начало учебного года – 1 сентября.

Набор детей в группы начальной подготовки - 1 года обучения производится с 9 лет.

2.9.1. Годовой тренировочный план многолетней подготовки

Программа содержит следующие предметные области:

1. Теория и методика физической культуры и спорта;
2. Общая физическая подготовка;
3. Избранный вид спорта – хоккей с мячом;
4. Специальная физическая подготовка.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка - 5-6%;
- общая физическая подготовка – от 16% до 30%;
- избранный вид спорта – от 53% до 61%;

- специальная физическая подготовка – от 12% до 18%. В пределах 10% от общего объема тренировочного плана на каждом этапе подготовки приходится на самостоятельную работу обучающихся.

Таблица 10

Примерный тренировочный план на 52 недели

№	Содержание занятий	Группы				
		НП		УТГ		Спортив. соверш.
		1 г.о.	2 г.о.	1-2 г.о.	3-4 г.о.	
1.	ОФП	146	135	145	174	150
2.	СФП	94	122	134	164	240
3.	Техническая подготовка	114	159	159	214	330

4.	Тактическая подготовка	94	108	108	162	300
5.	Теоретическая и психолог.подготовка	16	18	24	24	60
6.	Контрольно – переводные нормативы	10	10	10	10	48
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	25	25
8.	Тренировочные игры	46	72	58	76	268
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	76	87	87
	Общее количество учебных часов	520	624	728	936	1508

Таблица 11

Примерный план многолетней подготовки (52 тренировочные недели)

Виды подготовки		Этапы подготовки						
		Начальной подготовки		Тренировочный				Совершенств. спорт.маст-ва
Года обучения		1	2	1	2	3	4	Весь период
Кол-во часов в год		520	624	728	728	936	936	1508
1	Теоретическая подготовка	16	18	24	24	24	24	60
Общая физическая подготовка								
2	Общая физическая подготовка	146	135	145	145	174	174	150
Специальная физическая подготовка								
3	Специальная физическая подготовка	94	122	134	134	164	164	240
Избранный вид спорта								
4	Техническая подготовка	114	159	159	159	214	214	330
5	Тактическая подготовка	94	108	108	108	162	162	300
6	Специальная подготовка на льду	46	72	134	134	163	163	355
7	Контрольные испытания	10	10	10	10	10	10	48
8	Психологическая подготовка	В тренировочном процессе						
9	Соревнования	Согласно календаря спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий						
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	14	25	25	25
11	Восстановительные мероприятия	В тренировочном процессе						
12	Медицинское обследование	Вне сетки часов						
13	Воспитательная работа	В тренировочном процессе						

2.9.2. Примерные планы на этапе начальной подготовки

Примерный план-график распределения часов в группе 1-го года обучения

Таблица 12

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16
2	ОФП	10	10	10	8	8	8	8	10	14	20	20	20	146
3	СФП	7	7	7	7	7	7	7	8	7	10	10	10	94

4	Изучение техники игры	12	12	12	10	10	10	12	10	8	6	6	6	114
5	Изучение тактики борьбы	8	8	8	10	10	10	10	10	5	5	5	5	94
6	Учебно- тренир. игры и лед.подг.	2	4	6	6	6	6	6	6	4	-	-	-	46
7	Выполнение контр.нормативов						3			5			2	10
8	Участие в соревнованиях (по календ.плану)													
Всего часов		41	43	45	43	42	45	44	45	44	42	42	44	520

**Примерный план-график распределения часов
в группе 2-го года обучения**

Таблица 13

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	18
2	ОФП	16	11	6	3	3	3	3	10	24	20	19	17	135
3	СФП	15	12	8	4	3	4	4	10	10	18	18	16	122
4	Изучение техники игры	9	14	16	18	19	16	21	20	5	5	7	9	159
5	Изучение тактики борьбы	9	7	11	10	10	14	17	10	5	5	5	5	108
6	Учебно-трениров.игры	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
7	Выполнение контр.нормативов						3			5			2	10
8	Участие в соревнованиях (по календ.плану)		5	8	15	15	10	5						58
Всего часов		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

2.9.3. Примерные планы на тренировочном этапе
Примерный план-график распределения часов в тренировочных группах
1-го и 2-го годов обучения

Таблица 14

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	ОФП	16	15	8	5	5	4	5	12	24	18	17	16	145
3	СФП	16	14	10	6	5	5	5	11	11	19	17	15	134
4	Техническая подготовка	9	14	16	18	19	16	21	20	5	5	7	9	159
5	Тактическая подготовка	9	7	11	10	10	14	17	10	5	5	5	5	108

6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
7	Выполнение контр.нормативов						3			5			2	10
8	Восстановительн. мероприятия	10							8	4	18	18	18	76
9	Участие в соревнованиях (по календ.плану)		5	8	15	15	10	5						58
Всего часов		63	58	57	57	57	55	56	64	58	68	67	68	728

**Примерный план-график распределения часов в тренировочных группах
3-го и 4-го годов обучения**

Таблица 15

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	3	24
2	ОФП	19	15	9	5	5	6	9	18	35	16	14	23	174
3	СФП	26	21	13	6	7	6	6	15	14	15	17	18	164
4	Техническая подготовка	10	17	26	32	23	24	27	20	10	10	10	5	214
5	Тактическая подготовка	8	13	16	14	20	22	25	12	5	10	12	5	162
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
7	Выполнение контр.нормативов						3			5			2	10
8	Восстановительн. мероприятия	10							10	5	22	20	20	87
9	Участие в соревнованиях (по календ.плану)		8	10	18	18	14	8						76
Всего часов		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

**2.9.4. Примерные планы на этапе совершенствования спортивного мастерства
План-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства**

Таблица 16

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	4	6	6	5	4	3	4	4	4	4	8	8	60
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	20	150
3	СФП	24	20	19	16	14	14	16	20	22	22	27	26	240
4	Техническая подготовка	27	28	28	28	28	28	28	27	29	27	25	27	330

5	Тактическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
6	Специальная ледовая подготов.	20	20	20	20	22	20	20	20	20	-	-	-	182
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
8	Выполнение контр. нормативов	5	5	4	5	4	5	4	4	6	6	-	-	48
9	Восстановительн. мероприятия	10						5	5	5	22	20	20	87
10	Участие в соревнованиях (по календ. плану)		10	10	16	18	14	8	10					86
Всего часов		127	126	124	127	128	121	122	127	123	128	127	128	1508

2.10. Навыки из других видов спорта

Как известно, игровая деятельность в хоккее с мячом отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с ведением мяча и без него с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста.

Уровень координационных возможностей зависит от запаса движений спортсмена, который увеличивается при выполнении упражнений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет хоккеист, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

Для увеличения уровня подготовки юных хоккеистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта. Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом. В процессе подготовки хоккеистов используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим, сообразовывая их с действиями прочих учащихся.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм юных хоккеистов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развиваются способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие очень важно для овладения техникой катания на коньках и успешного выполнения всех технико- тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, силовые единоборства в самых различных и необычных положениях, быстрая смена положений, уменьшение площади опоры и т.п.). Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным хоккеистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.

Упражнения в лазанье и перелезании способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение.

Упражнения с набивными мячами состоят в основном из переключивания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.).

Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов легкой атлетики. В тренировочном процессе хоккеистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

На начальном этапе подготовки важно научить детей правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие мелкие предметы. При последовательном и правильном применении упражнений, связанных с метанием различных предметов, можно положительно влиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные, согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомер и умение соразмерять свои усилия. Это имеет большое значение в формировании технико-тактических приемов хоккеиста.

При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижения на коньках. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить хоккеистов ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега.

Важная роль в системе подготовки отводится подвижным и спортивным играм, как средству всестороннего воспитания хоккеистов. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Хоккеисты получают представление об основных компонентах всякого движения - направлении, амплитуде, напряжении, ритме - и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.

В содержании спортивной подготовки по предметным областям в хоккее с мячом принято выделять следующие виды подготовки: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, специальную подготовку на льду, соревновательную, психологическую, инструкторскую и судейскую практику, другие виды спорта и подвижные игры, самостоятельную работу. В программном материале необходимо выделить и такие важные направления в обучение, как восстановительные мероприятия, медицинский контроль и воспитательная работа.

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Предметная область теории и методики физической культуры и спорта – это теоретическая подготовка обучающихся.

Теоретическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории хоккея с мячом и общих закономерностей спортивной тренировки. Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных хоккеистов как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера-преподавателя, ни со стороны игроков. Спортсмен должен знать как, какими средствами можно улучшить или разнообразить свои действия.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с другими предметными областями.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условия тренировочных занятий.

Беседа - форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки.

Лекцию читают учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

Установка на предстоящую игру - теоретическое занятие, сообщающая игрокам задания на предстоящую игру.

Характеристика команды соперника, ее результаты, стиль игры, сведения о тактической концепции, сильных и слабых сторонах в игре, характеристику сильнейших игроков. Желательны также видеозаписи игр с участием команд-

соперниц и данные личных наблюдений, раскрывает конкретные задания действий в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот.

Разбор игры - теоретическое занятие, сообщающее игрокам результаты выполнения игрового задания. Дается оценка степени выполнения тактического плана, говорится об ошибках, допущенных при организации атакующих и оборонительных действий. Определенную помощь тренеру окажут и объективные данные видео наблюдений.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Перечень тем теоретических занятий и их краткое содержание.

История развития хоккея с мячом.

Истоки хоккея с мячом. Первые хоккейные клубы в России. Хоккей с мячом в СССР. История становления хоккея с мячом на Дальнем Востоке. Достижения советских и российских хоккеистов на международной арене. Современные технологии в хоккее с мячом.

Страны, активно культивирующие хоккей с мячом. Хоккей с мячом в Скандинавии. Ведущие европейские хоккейные клубы. Лучшие игроки мирового хоккея.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составная часть общей культуры. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта. Значение и место игры в системе физического воспитания.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов и званий. Единая всероссийская спортивная квалификация. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по хоккею с мячом.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных организаций и ответственность за такое противоправное влияние.

Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды, Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, повышение умственной и физической работоспособности.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий хоккеем с мячом. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде, обуви.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня хоккеистов. Значение режима для юного спортсмена.

Общие принципы закаливания организма. Методы закаливания организма. Закаливание организма воздухом, солнцем, водой. Польза от закаливания организма.

Элементы здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни. Укрепление здорового образа жизни во время занятий спортом. Пропаганда здорового образа жизни. Профилактика болезней. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, ее содержание и вред.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование хоккеистов.

Самоконтроль хоккеистов. Значение и содержание самоконтроля при занятиях хоккеем с мячом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

Основы спортивного питания.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Спортивное питание. Классификация базовых спортивных пищевых добавок: протеины, гейнеры, аминокислоты, протеин, витамины и минералы. Роль спортивного питания в физическом развитии организма спортсмена. Примерное меню спортсмена.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Технические приемы, применяемые ведущими игроками России и Швеции. Новое в технике хоккея с мячом. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе игры. Особенности тактики российского хоккея с мячом. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в защите и нападении. Тактика игры вратаря: выбор позиции, взаимодействие с партнерами, руководство обороной, атакой. Значение тактических заданий хоккеистам на игру.

Зависимость тактического построения игры команды от возможностей соперника, размеров поля, освещения, состояния льда. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике, его тактике игры, характеристика игроков. Определение состава команды. Разбор проведенной игры.

Методика проведения тренировочных занятий. Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной части тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Психологическая подготовка хоккеистов. Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования. Учет и контроля в управлении тренировочном процессе. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования, учета и контроля. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий, оперативный. Дневник хоккеиста, его значение в общем процессе управления. Периодизация спортивной подготовки, особенности тренировки на разных этапах.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Что относится к спортивному инвентарю и оборудованию. Что относится к спортивной одежде и обуви. Необходимый спортивный инвентарь и оборудование для занятий хоккеем с мячом. Необходимая спортивная одежда и обувь для занятий хоккеем с мячом, необходимые нормы.

Требования техники безопасности на занятиях хоккеем с мячом.

Правила техники безопасности на занятиях хоккеем с мячом. Инструктажи по технике безопасности. Правила поведения учащихся на занятиях и на соревнованиях.

Профилактика травматизма в спорте. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Рекомендуемый план теоретический подготовки по этапам подготовки

Таблица 17

№	Тема занятий	Этапы спортивной подготовки							
		Начальн. подготов.		Тренировочной				Соверш. сп.мастерс.	
		До года	Св.г ода	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	Св. года
	Ко-во часов в год	16	20	36	36	54	54	56	60
1	История развития хоккея с мячом	1	1	2	2	3	3	3	3
2	Физич.культура и спорт в России	1	1	2	2	3	3	3	3
3	Общая и спец.физическая подготовка	1	2	2	2	3	3	3	4
4	Основы техники и тактики	1	1	2	2	3	3	3	4
5	Методика провед.трениров. занятий	-	1	2	2	3	3	3	4
6	Психологич. подготовка хоккеистов	-	1	2	2	3	3	4	4
7	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	-	-	1	1	3	3	3	3
8	Периодизация спорт.подготовки, особ-ти тренировки на разных этапах	-	-	1	1	3	3	3	3
9	Правила судейства, организация и проведение соревнований	-	-	-	-	3	3	4	4
10	Требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов и званий. ЕВСК	-	-	1	1	2	2	2	2
11	Федеральные стандарты спортивной подготовки по хоккею с мячом	-	-	1	1	2	2	2	3
12	Международные и общероссийские антидопинговые правила	-	-	1	1	3	3	3	3
13	Строение и функции организма	1	1	2	2	2	2	2	2
14	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	2	2	2	2	2	2
15	Гигиенические знания, умения и навыки.	2	2	2	2	2	2	2	2
16	Закаливание организма	1	1	1	1	2	2	2	2
17	Режим дня волейболиста. Влияние ЗОЖ на организм человека	2	2	2	2	2	2	2	2
18	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2	2	2	2	2	2
19	Основы спортивного питания, режим	1	1	2	2	2	2	2	2

3.1.2. Физическая подготовка.

Хоккей с мячом - быстрая, динамичная игра, основной задачей которой является развитие скоростных и силовых качеств спортсмена, его выносливости и двигательных навыков. В процессе усвоения техник и навыков игры в хоккей с мячом развивается общая физическая подготовка ребенка.

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

Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека. В отличие от других видов подготовки в ОФП развитие физических качеств осуществляют с целью достижения и сохранения оптимального уровня общей работоспособности, поддержания высокой функциональной активности и социальной деятельности. Вместе с тем на основе ОФП осуществляют специальную

профессионально-прикладную физическую подготовку, которая обеспечивает готовность человека активно включаться в конкретную профессиональную деятельность.

Основные задачи, которые решают в процессе общефизической подготовки, включая и самостоятельные формы организации занятий: повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма дыхания, кровообращения, энергообеспечения повышение уровня развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость-координация повышение адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климатическим условиям среды жизнеобитания человека; повышение защитных функций организма, устойчивости к заболеваниям, психическим напряжениям и стрессам; обеспечение функциональной готовности человека к профессионально-прикладной физической подготовке. Включающей в себя освоение новых форм движений и видов профессиональной деятельности, повышение профессионально заданного уровня специальной работоспособности.

Общая физическая подготовка направлена на формирование общих для всех видов спорта умений и навыков. Успех спортсмена во многом зависит и от его силы, выносливости, скорости, ловкости. Физическое развитие, атлетические качества хоккеиста определяют в значительной степени его возможности в исполнении любых технических действий. Крепкий, мощный хоккеист сможет послать мяч с большей силой, сыграть корпусом с большим эффектом. Выносливый спортсмен выдержит высокий темп на протяжении всего матча. Также важны быстрота, ловкость и другие физические качества.

Сила - одно из наиболее важных атлетических качеств, необходимых хоккеисту. Сила нужна и при беге на коньках, и при ударах по воротам, и при силовой борьбе. Сила в значительной степени влияет на скорость движения и очень важна при развитии ловкости.

Быстрота - это способность человека совершать двигательные действия в возможно более короткий промежуток времени. Быстрота хоккеиста зависит от его реакции, скорости движений и их частоты. Все эти основные формы проявления быстроты очень важны в хоккее, этой созвучной веку игре высоких скоростей, где все построено на вихревых атаках, на внезапных рывках, остановках, ускорениях. Максимальная скорость, которую может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от быстроты спортсмена, но и от степени развития других его качеств: силы, гибкости, технической оснащенности. Поэтому развитие быстроты тесно связано с развитием других физических качеств. Точно так же быстрота движений хоккеиста повышается, если совершенствуется его техническое мастерство.

В хоккее **выносливость** - это сохранение в игре высокого темпа от начала до конца смены, от начала до конца состязания, сезона. Хоккей с мячом - это игра высоких скоростей. Вот почему здесь важна не только общая, но и скоростная выносливость. Скоростная, или специальная выносливость развивается в течение всего хоккейного сезона, в том числе во время самих состязаний.

Ловкость - сложное комплексное качество. Это, во-первых, способность быстро осваивать новые, непривычные движения и, во-вторых, умение быстро перестраиваться в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Основной путь в развитии ловкости - овладение новыми, разнообразными двигательными навыками.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Средства, направленные на повышение уровня общей физической подготовки определяются как **обще-подготовительные**, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как **специально-подготовительные**.

Общеподготовительные упражнения. 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 место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

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 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.

Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств:

- Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах;
- Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления;
- Упражнения со снарядами: со штангой, с блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами;
- Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения для развития скоростных качеств.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной переменной интенсивности 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5км. Спортивные игры – преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения.

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

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

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структурные технико-тактические приемы.

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

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения ударов и ведения мяча. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью.

Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения мяча) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

При развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски мяча сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение мяча при различных "хватах" клюшки;
- смена тактики в ходе игры;
- игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры, и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием хоккейного бортика.

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

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

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение мячом и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели мячом и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин. 53

Подвижные игры с преимущественным развитием физических качеств

Таблица 18

Физические качества	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
Быстрота	«Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Пустое место», «Линейная эстафета», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др.
Скоростно-силовые	«Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полочкам», эстафета с прыжками в длину и высоту, «Прыжок за прыжком», «Парашютисты», «Не оступись», «Метко в цель», Подвижная цель», «Попади в мяч», «Снайперы», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Заставь отступить» и др.
Выносливость	«Не давай мяч водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием».
Сила	«Тяни в круг», «Бой петухов», выталкивание из круга, перетягивание в парах. Перетягивание каната, «Бег раков», эстафета с набивными мячами.
Ловкость	«Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Навстречу удочке», эстафета с лазанием и перелазанием, «Бег пингином», эстафета с преодолением препятствий

3.1.3. Техническая подготовка и специальная подготовка на льду.

Техника в хоккее с мячом – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях, а так же техника передвижения на коньках. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Передвижения на коньках – сложный в координационном отношении вид движения. В связи с этим, формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений.

Методика первоначального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

- ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, на левом носке и правой пятке и наоборот.
- ходьба пружинящая с перекатом с пятки на носок.
- Ходьба в приседе с касанием пола.
- Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
- Ходьба выпадом вперед, вперед – в сторону.
- Бег с изменением направления движения.
- Бег приставным, скрестным шагом правым, левым боком.
- Бег спиной вперед.
- Чередование бега с остановками, поворотами.
- Чередование бега левым, правым боком, приставным шагом и спиной вперед.
- Прыжки на месте на левой, правой, на обеих ногах.
- Прыжковые упражнения со скакалкой.
- Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.
- Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90, 180, 360 градусов.
- Чередование бега с прыжками и поворотами.
- Выпрыгивание из приседа, полуприседа.
- Кувырки.
- Приседания.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда):

- Принятие основной стойки хоккеиста.
- В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую и наоборот.
- Ходьба в основной стойке хоккеиста.
- Приседания до посадки хоккеиста.
- Выпады.
- Выпрыгивания из посадки хоккеиста.
- Прыжковая имитация бега на коньках в посадке без продвижения и с продвижением вперед.
- Прыжки приставным шагом в посадке левым и правым боком.
- Упражнения на имитационной доске.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках):

- Ходьба в различных направлениях.
- Ходьба приставным, скрестным шагом левым и правым боком.
- Ходьба спиной вперед.
- Ходьба с выпадами.
- Приседания.
- Принятие основной стойки хоккеиста.
- Ходьба в полуприседе, в приседе.
- Выпрыгивание из полуприседа, приседа.

Прыжковая имитация бега на коньках в посадке с продвижением и без продвижения вперед.

Упражнения для конькобежной подготовки (на льду):

1. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков ото льда.
2. Скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой).
3. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
4. Бег на коньках широким скользящим шагом.
5. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда.
6. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
7. Бег на коньках коротким шагом.

8. Бег на коньках с изменением направления.
9. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге.
10. Торможение «полуплугом».
11. Торможение «плугом».
12. Прыжок толчком обеих ног.
13. Старты из различных исходных положений.
14. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.
15. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот.
16. Торможение в положении «спиной вперед».
17. Бег на коньках спиной вперед переступанием в левую (правую) сторону.
18. Прыжки через бортики с торможением, с продолжением скольжения.
19. Бег на коньках между стоек с отрывом и без отрыва коньков ото льда.
20. Челночный бег на различные дистанции.
21. Бег на коньках с сопротивлением партнера.
22. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
23. Скольжение в приседе, полуприседе.
24. Скольжение спиной вперед с помощью партнера.
25. Подвижные игры.
26. Скольжение по витражу влево (вправо), по восьмерке (спиной вперед), по кругу.

Упражнения с клюшкой, мячом.

- Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках вперед и назад, за спину, в одну и в другую стороны.
- Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх.
- Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной.
- Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.
- Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча хоккейной клюшкой.
- Ведение мяча с перекладыванием клюшки, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, с боку.
- Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом препятствий.
- Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.
- Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении).
- Броски мяча клюшкой.
- Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком.
- Жонглирование мячом клюшкой (на месте, в движении).
- Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой.
- Финт с изменением направления движения.
- Финт с изменением скорости движения.
- Обманные движения с использованием бортиков.
- Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием.
- Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение.
- Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующем движением в заданном направлении.
- Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.
- Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча.
- Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения.

- Игровые упражнения с применением обманных движений.
- Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником.
- Ловля мяча клюшкой, туловищем.
- Подвижные игры с клюшками и различными мячами.
- «Квадраты» в различных сочетаниях.
- Эстафеты с элементами техники игры.

Неспецифические средства подготовки юных хоккеистов.

Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных хоккеистов с мячом. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

Координационные упражнения.

Базовые координационные упражнения.

1. Исходное положение (И. п.) – основная стойка руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

2. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.

5. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.

8. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга : правая рука вперед; левая – назад; 5–6 – два круга руками назад; 7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая

9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками вниз. Постепенно увеличивать темп движений.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.

2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.

3. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на 90°, ноги в сторону; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

5. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

6. И.п. – стоя боком, руки на поясе. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

8. И.п. – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево; 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.

10. И.п. – стоя левым боком. На счет 1–6 – бег скрестным шагом; 7–8 – прыжок на 180–360° (для хоккеистов 6–7 лет). Для хоккеистов в 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360° (для хоккеистов 6–7 лет). Для хоккеистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

11. И.п. – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза.

12. И.п. – полуприсед. На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1

- Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.
- То же самое, но скакалку в
- То же самое, но скакалку вращать назад.
- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

- На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад;

3–4 – круг руками назад.

- На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед;

3–4 – круг руками вперед.

Упражнение 3

- На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

- На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. **Стойка на лопатках.** И.п. – упор присев. Выполнить перекаат назад. В конце перекаата опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

2. **«Мост» из положения лежа на спине.** И.п. лежа на спине, стопы не значительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. **Кувырок вперед.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекаат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени оттянуты к голове, локти прижаты к туловищу, кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

4. **Комбинация.** И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (о.с.). Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5. **Комбинация.** Из упора присев–два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекаатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекаатом вперед лечь на спину, «мост», перекаат в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

6. **Кувырок назад.** Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекаатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову

7. **Кувырок назад в полушпагат.** Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

8. **Комбинация.** Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с. Следить за правильным выполнением группировки.

9. **Комбинация.** Из упора присев кувырок назад, перекаатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекаатом вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с.

10. **Комбинация.** Упор присев. Кувырок назад и перекаатом назад стойка на лопатках, перекаатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны),

поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, о.с. Стараться выполнять комбинацию слитно.

11. Из стойки ноги врозь наклоном назад – «мост». Техника выполнения.

Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удерживать положение 5–6 с. Отталкиваясь руками, прийти в и.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

12. Длинный кувырок. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками. В программу тренировочных занятий необходимо включать строевые и общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения

Прежде всего, юные хоккеисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы.

Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами

(Прыгалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.) Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики, плавания, игры в воде (картотека приведена ниже).

Упражнения для избирательного развития физических качеств

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов». Стартовые рывки хоккеистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым игроком. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит спортсмен, владеющий мячом. Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Упражнения для развития быстроты (на коньках и роликах).

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам.
3. Ускорения 10-15 м.
4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений, направленных на опережение действий соперников.

5. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе с быстрыми перебросами клюшки слева направо и обратно.
6. Подвижные и спортивные игры на льду («День и ночь», «Пятнашки», «Кто вперед», «Кто овладеет мячом» и т.д.).
7. Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений.
8. Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам).
9. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам).
10. Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой.
11. То же с изменением направления движения.
12. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180 и 360°.
13. «Салки», эстафеты, комбинации в положении «спиной вперед».

Упражнения для развития выносливости (на коньках, роликах):

- Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин).
- Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин).
- Кроссы 1-3 км.
- Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.
- Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры, с уменьшением количества участников на площадках увеличенного размера.
- Использование имитационной доски.
- Передвижение на коньках в условиях массового катания.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Упражнения с отягощениями.
2. Упражнения, имитирующие бег на коньках.
3. Бег на роликовых коньках.
4. Бег на коньках, роликах с преодолением сопротивления партнера.
5. Использование имитационной доски.
6. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков с резким торможением и с последующим стартом.
7. Челночный бег.
8. Старты из различных исходных положений и торможения (в том числе после падения на лед).
9. Удары по хоккейному мячу на дальность.
10. Подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

Упражнения для развития координационных способностей (на коньках и роликах)

- Бег на коньках и роликах с поворотами, прыжками.
- Махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.
- Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад.
- Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вперед, вверх, в стороны, через бортики.
- Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
- Эстафеты и подвижные игры («Двойной дриблинг», «Хоккей без ворот», «Пятнашки», «Салки с шариками», «Рикошет – эстафета» и т.д.).
- Передвижение на коньках в условиях массового катания.
- Прыжок толчком обеих ног.

Технику игры в хоккей с мячом составляют специальные приемы передвижения на коньках, владение клюшкой. Все их используют как в нападении, так и в защите.

Бег на коньках составляет основу, на которой формируются и совершенствуются приемы владения клюшкой и мячом. Хоккеист выполняет бег короткими и длинными шагами (накатом), продвигается спиной вперед, выполняет различные перебежки, остановки, прыжки, изменяет скорость и направление передвижения, выполняет старты из различных положений.

Держание клюшки. Клюшку держат сильнейшей рукой за конец, вторая рука располагается произвольно ниже. При выполнении ударов слева и справа положение рук вместе.

Удары по мячу. В хоккее с мячом различают удары: прямой и подсечкой. Свои названия они получили от положения плоскости крюка клюшки в момент соприкосновения с мячом. Кроме этих основных ударов могут выполняться удары по летящему мячу (прыгающему, падающему) и броски мяча. Реже применяется удар «жимом», когда после короткого и резкого замаха, крюк накрывает мяч, сильно вжимает его в лед и придает мячу ускорение.

Прямой удар. Игрок держит клюшку двумя руками, ноги расставлены на ширине плеч и несколько согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Мяч находится перед игроком на расстоянии длины клюшки. При замахе клюшку отводят назад и в сторону, центр тяжести тела смещается в сторону ноги, куда направлен замах. В момент нанесения удара в середину мяча крюк клюшки подводят к мячу под прямым углом по отношению к поверхности льда. Тяжесть тела переносят на другую ногу. Этот удар применяют при взятии ворот, передачах мяча, выполнении угловых ударов.

Удар подсечкой. Его можно выполнить с замахом клюшкой и без отрыва клюшки ото льда. Удар выполняют в той же стойке, что и прямой удар, но мяч находится несколько впереди, отчего крюк клюшки подходит под мяч под острым углом, как бы подсекая его. Удар наносят ниже средней линии мяча. Высота полета зависит от угла соприкосновения клюшки с мячом. При втором способе удара подсечкой крюк клюшки не отрывают ото льда (так называемый удар «метлой»), туловище больше наклоняется в сторону и вперед, ноги более согнуты в коленях. Этот способ дает выигрыш во времени. Удар подсечкой больше используется при «длинных» передачах мяча. Передачу мяча «метлой» используют при переброске мяча через игрока, упавшего вратаря, клюшку противника.

Удар с лёта. Наиболее сложный из всех ударов — удар по летящему мячу. До удара клюшку заносят в положение небольшого замаха, удар выполняют коротким и быстрым движением. Такое же положение у игрока, выполняющего удар после отскока мяча ото льда. При выполнении данного удара игрок должен проявить прогностические способности - правильно оценить траекторию летящего мяча, точку его приземления, траекторию отскока и ударить клюшкой по мячу, попав в нужную точку. Таких же навыков требует остановка летящего и отскочившего ото льда мяча.

Броски мяча клюшкой. Броски мяча клюшкой отличаются от ударов: здесь клюшка как бы сопровождает мяч. Этот прием используют при передачах мяча по воздуху на средние и короткие расстояния, если нет времени использовать замах для удара. При броске игрок занимает более низкое положение, чем при ударе. Крюк клюшки находится под мячом. Затем ускоряющим коротким движением бросают мяч в нужном направлении. Бросок применяют для передачи мяча партнеру, при взятии ворот, при пробитии свободных ударов. Подобный бросок выполняется для передачи мяча низом, при этом крюк клюшки находится под прямым углом ко льду или немного накрывает мяч.

Остановка мяча. Остановку мяча выполняют клюшкой (не выше плеча), туловищем, ногой (не отрывая коньков ото льда). Остановка мяча считается полной, когда мяч остается у крюка клюшки. Неполную остановку применяют более часто, так как мяч продолжает движение в нужном направлении. Останавливая мяч, игрок держит клюшку одной или двумя руками. Мяч останавливают, ставя крюк клюшки перпендикулярно к направлению движения и слегка наклоняя его навстречу мячу, затем выполняют уступающее движение клюшкой назад.

Ведение мяча. Различают следующие способы ведения мяча: — последовательными толчками или ударами; — с переключиванием клюшки; — без отрыва крюка клюшки от мяча; —

ведение мяча в воздухе. При ведении мяча клюшку держат двумя руками или одной, в зависимости от способа ведения и обстановки на поле.

Основным способом является ведение с переключением — крюк клюшки переключают с одной стороны мяча на другую довольно часто и быстро. Этот способ позволяет сохранять постоянный контроль за мячом, затрудняет сопернику возможность отобрать мяч, но дает возможность в любой момент изменить направление ведения мяча и сочетать его с финтами. Характерной особенностью ведения мяча с переключением клюшки является - симметричность и синхронность движений ног и рук.

Симметричность движения ног достигается тем, что хоккеист, перенося центр тяжести с одной ноги на другую, одновременно заканчивает сопровождение мяча клюшкой с одной стороны и переключает его на другую, стараясь при этом направить мяч вперед — в сторону опорной ноги. Выполнять ведение мяча с переключением можно в темпе шагов на месте или передвигаться с большой скоростью, легко переключаясь на выполнение финта, передачи или удара.

Ведение без отрыва крюка клюшки от мяча часто осуществляют сбоку или несколько сзади, крюк клюшки накрывает мяч, туловище несколько наклонено в сторону соперника. Клюшку держат за конец сильнейшей рукой, если игрок держит клюшку двумя руками, это затрудняет его передвижение на коньках, однако позволяет обеспечить надежную защиту мяча и затратить меньше времени на подготовку к удару или пасу. Такой способ ведения мяча позволяет удалить мяч от соперника. Можно вести мяч перед собой на вытянутой руке, при этом свободная рука помогает бегу на коньках. Эти способы ведения используют при движении у борта и по дуге.

При ведении мяча толчками игрок наносит последовательно несильные удары по мячу, проталкивая его вперед на полметра-метр. Этот способ используют, когда нужно пройти большое расстояние без сопротивления противника, а также на неровном и заснеженном поле.

Ведение мяча в воздухе. Этот прием чаще используется на тренировках, реже – в играх. Выполняют его короткими ударами (подбиванием, набиванием как в теннисе – «чеканка») снизу вверх. Клюшку держат сильнейшей рукой за конец, другую руку располагают ближе к крюку.

Подыгрывание себе на клюшку коньком и туловищем. Игрок в движении, не отрывая коньков ото льда, выполняет движение какой-либо частью туловища и направляет мяч в сторону своей клюшки. Он может подыграть себе мяч коньком на клюшку, не отрывая конька ото льда, развернув стопу и выполняя удар внутренней стороной стопы, реже подыгрывают себе внешней стороной лезвия конька.

Финты выполняют клюшкой, клюшкой и мячом, туловищем и изменением скорости и направления движения.

Финт туловищем. Игрок, владеющий мячом, двигаясь навстречу противнику, наклоняет туловище, показывая уход в сторону, а затем быстро меняет направление и уходит в противоположном направлении. Также используется «качание», когда игрок, двигаясь на скорости, встает на два конька и делает туловищем движения из стороны в сторону, ставя соперника в затруднительное положение при отборе мяча. Но этот прием эффективен при условии, что скорость не теряется, и игрок дальше продолжая движение, вовремя «включает» ноги. **Финт с изменением скорости.** Игрок быстро движется с мячом, затем на какой-то момент замедляет движение. В ответ на это соперник замедляет ход. Тогда игрок, владеющий мячом, делает рывок вперед и уходит от него.

Финт клюшкой («петля», ложный показ). Игрок с мячом двигается навстречу противнику, на расстоянии 1,5—2 м от него выполняет «петлю» над мячом, показывая уход в какую-то сторону, но при этом мяч движется прямо. Если соперник отреагировал на это ложное движение, то игрок с мячом беспрепятственно проезжает прямо или уходит в освободившуюся сторону. Финты туловищем в сочетании с ложным показом клюшкой характеризуют высокий уровень владения техническими элементами и умение проявить спортивную «хитрость» и игровое мышление.

3.1.4. Тактика игры

Тактическая подготовка спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации

выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной). Тактика может быть пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика - это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия.

Активная тактика - это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного боя в боксе к замедленному. Смена технических приемов и комбинаций в футболе, баскетболе, гандболе.

Комбинированная тактика включает в себя как активные, так и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним, например, показать максимальный рекордный результат, выиграть соревнования, показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований – четвертьфинал, полуфинал и финал.

Избираемая тактика должна соответствовать физическим возможностям спортсмена. Чем выше и разностороннее физическая подготовленность, тем большими потенциальными возможностями располагает он в области тактики, а односторонняя физическая подготовленность даже при высоком уровне развития того или иного качества неминуемо ведет к тактико-технической ограниченности.

Высокое качество тактического мышления в хоккее с мячом - предпосылка к результативной игре в любой зоне. Специальную подготовку проходит вратарь. Особое место уделяется способности принимать решения мгновенно. Поэтому, в хоккее с мячом поддерживается постоянное направление на развитие способности импровизировать в зависимости от сложившейся ситуации.

В многолетнем процессе формирования высококвалифицированного хоккеиста тактическая подготовка проводится параллельно с физической и технической. Ее формы, средства и методы претерпевают заметное изменение на отдельных этапах многолетней подготовки в зависимости от возрастных особенностей и динамики различных сторон подготовленности юных хоккеистов.

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации у занимающихся выявляется способность к игровой деятельности, начинается освоение индивидуальных и групповых тактических действий (выбор позиции, открывание, оказание помощи партнеру и т.д.) с одновременным развитием оперативного мышления, ориентировки, сообразительности, инициативы.

В качестве основных средств целесообразно использовать различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты - сначала в безледовых условиях, затем и на льду хоккейного поля. Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет обучающимся сосредоточить внимание на осмыслении процесса игры - оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения.

Параллельность с освоением индивидуальных тактических действий начинается обучение групповым и командным. Сначала изучают простейшие групповые взаимодействия партнеров в парах и тройках на месте и в движении. Затем можно переходить к простым тактическим действиям. Обучение начинают с теоретического занятия, где с помощью макета хоккейного поля, видеозаписи или кинофильма показывают и объясняют расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам в соответствии с занимаемым амплуа и правилам игры. После этого осваивают практическую расстановку и перемещение игроков на размеченной площадке (вне льда), сначала без мяча, затем с передачами мяча руками. Для освоения командных тактических действий лучше использовать модифицированные под хоккей спортивные игры: гандбол и баскетбол.

На этапе углубленной специализации благодаря интенсивному развитию логического мышления, двигательного и зрительного анализаторов юных хоккеистов представляются хорошие возможности к углубленному освоению или индивидуальных, групповых командных тактических действий. Затем в упрощенных условиях (в движении на невысокой скорости, без сопротивления)

осваиваются все основные передвижения и взаимодействия партнеров в рамках этой системы в отдельных зонах. После этого тактическая система может выполняться в целом и постепенно увеличивающимся противодействием противника.

При разучивании каких-либо командных тактических построений перед каждым хоккеистом ставится конкретная и ясная тактическая задача и требуется четкое ее выполнение. В тактических упражнениях, учебных и контрольных играх наряду с предъявлением требований к выполнению заданий игроками всячески поощряется инициатива, творчество и самостоятельность решений.

Таким образом, главной задачей тактической подготовки является совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в рамках определенных тактических систем, с более строгим выполнением функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

3.1.5. Соревновательная подготовка.

Соревновательная подготовка – направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.

Планируемая соревновательная деятельность по этапам подготовки

Таблица 19

Виды соревнований (игр)	Этапы спортивной подготовки						
	Начальной подготовки		Тренировочной				Совершенствования спорт.мастерства
Контрольные	3	6	7	8	12	12	12
Отборочные	-	2	3	3	3	3	3
Основные	-	3	7	8	12	12	15

3.1.6. Тренировочные сборы

Тренировочные сборы длятся минимум один от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения сборов и обратно. Для обеспечения круглогодичной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) учащихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Планируемые тренировочные сборы по этапам подготовки

Таблица 20

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность в днях			Оптимальное число участников
		Этап соверш. спорт.мастер.	Учебно-трени. этап	Этап начал.подг.	
Сборы по подготовке к соревнованиям					
1	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	Определяется организацией
2	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
3	По подготовке к официальн. соревнованиям субъекта РФ	14	14	-	
Специальные тренировочные сборы					
4	Сборы по общей и специальной физподготовке	18	14	-	Не менее 70% состава групп прох.подготовку
5	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
6	Тренировочные сборы для комплексного медобследов.	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соотв.с планом комплек.медобсл
7	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не бол.2х сборов/год	Не менее 70% состава групп прох.подготовку

3.1.7. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов, целью которой является формирование гармоничной личности, способной к анализу и готовой самостоятельно решать возникшие проблемы. На ее основе решаются следующие задачи:

- формирование личности спортсмена и межличностных отношений;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- выведение команды, спортсмена на уровень психологической стабильности, поддержание ее на протяжении соревновательного сезона;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Для целенаправленного формирования психики юного хоккеиста тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую, тактическую и теоретическую.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка состоит из *общепсихологической подготовки (круглогодичной)* и *специальной психологической подготовки* непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований; развитие сосредоточенности и выдержки. Это позволит юному спортсмену быстро овладеть собой, оценить возникшую ситуацию, принять адекватное решение и реализовать его.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т.е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяет человеку управлять собой. К основным волевым качествам относятся целеустремленность и упорство, решительность и смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание. В процессе тренировки необходимы такие нагрузки, при которых тренировка проходит как борьба с преодолением трудностей.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами на различных этапах подготовки, а также организацией оптимального восстановления сил после напряженных тренировок путем продуманного досуга и различных вариантов психорегулирующей тренировки. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода. Успешность специальной психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

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 с

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 - преподаватель должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды и направлять их деятельность в интересах коллектива.

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 удалением. 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 мяча, 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 – мячом, 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.

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 в 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.

Психологическая подготовка к конкретному матчу.

- Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:
- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности); изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам 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;
- 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 их значимость проявляется в большей степени. На этом этапе при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

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

3.1.8. Инструкторская и судейская подготовка.

Одной из задач спортивной школы является подготовка юных спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе обучения.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

Овладение принятой в хоккее с мячом терминологией, командным голосом для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Выполнение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, умение находить ошибки и исправлять их. Подбор упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера, демонстрация технических приемов.

Участие в судействе. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности игроков, тренеров-представителей команд. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов соревнований. Форма и порядок предоставления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация.

3.1.9. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – это индивидуальная или коллективная тренировочная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства тренера.

В хоккее с мячом к самостоятельной работе относится следующая деятельность:

- просмотр соревнований и игр;
- выполнение общефизических упражнений (кроссы, разминка, растяжка);
- отработка специальных физических упражнений;
- посещение бассейна, бани (сауны), прогулки на свежем воздухе (лыжные прогулки, велосипедные прогулки, терренкур, катание на коньках);
- написание рефератов и подготовка презентаций на заданную тему.

3.1.10. Медицинское обеспечение и восстановительные мероприятия.

Тренировочный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье обучающихся, сформировать здоровый образ жизни. Для этого необходима система специальных средств и условий восстановления. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико - биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологические средства включают в себя: витаминизацию, питательные смеси, фито чай, настои, свежеотжатые соки, физиотерапию, гидротерапию, все виды массажа, русскую парную и сауну.

Медицинский контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачами врачебно-физкультурного диспансера, начиная с групп начального подготовки второго года обучения.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры (душ, водные процедуры, процедуры закаливающего характера, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, удобная обувь и одежда).

3.1.11. Воспитательная работа.

Задачи:

- формирование системы жизненных ценностей, привитие этических норм в отношениях между людьми;
- развитие волевых качеств личности: активность, целеустремленность, эмоциональную устойчивость и др.;
- расширение кругозора, формирование знаний и ценностно-мотивационных установок у юных хоккеистов в занятиях избранным видом спорта.

Сама спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания нравственных качеств личности. Задача тренера – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию. Тренер не должен лишать спортсмена его собственного индивидуального своеобразия.

В основе современного обучения и воспитания лежит гуманистическая педагогика. При таком подходе личность рассматривают как уникальную целостную систему, способную к общению с другими личностями. Тренеру следует учитывать, что у детей и подростков существенно меняются психические процессы, происходит качественный сдвиг в развитии самосознания. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к

окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни (социализация) определяют особенности поведения и активности воспитанника.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе заключается в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса. Главное в этой работе – личный пример и профессионализм тренера, справедливое и адекватное поощрение и порицание, формирование сплоченного коллектива.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе проявляются разнообразные отношения: между членами коллектива, спортивными соперниками. Воспитанию патриотизма юных хоккеистов способствуют такие формы воспитательного воздействия, как окончание сезона, празднование дня рождения школы, ритуал торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школы, создание «Летописи славы» школы в виде альбомов с фотографиями и сведениями о достижениях выдающихся мастеров русского хоккея.

Эффективными могут быть такие формы работы, как коллективные просмотры матчей, обсуждение новостей с сайта федерации, встречи с известными спортсменами, знакомство с достопримечательностями мест пребывания.

Особое место в воспитательной работе с юными хоккеистами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у хоккеиста волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности хоккеиста, его личностные качества.

Особое воспитательное воздействие имеют разборы проведенных игр, во время которых педагог создает возможность высказаться каждому игроку: как он оценивает свои действия, что не получилось и как можно исключить выявленные недостатки. При этом каждый воспитанник

должен быть уверен, что после своих высказываний он будет защищен от высмеиваний и оскорблений. Оценки за игру должны быть гласными: их необходимо вывешивать в раздевалке после каждой игры (ксерокопии судейского протокола) и комментировать.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. Все мероприятия должны быть скоординированы с тренировочным процессом.

3.2. Программный материал по этапам подготовки.

3.2.1. Этап начальной подготовки.

На этапе предледовой специальной подготовки для групп начальной подготовки проводятся следующие занятия:

1. Совершенствование техники координационных упражнений с клюшкой. Воспитание быстроты, комплексное воспитание физических качеств.

2. Обучение технике имитации бега на коньках на месте, в движении вперед, назад. Совершенствование техники ведения хоккейного мяча, удары по мячу на месте, так и в движении. Воспитание скоростно - силовых качеств.

3. Ознакомление с игровыми амплуа в команде. Воспитание общей выносливости.

4. Теоретические занятия: правил игры в хоккей с мячом, спортивный инвентарь и уход за ним; режим дня, совмещение занятий в общеобразовательной школе с занятиями в спортивной школе.

На этапе ледовой подготовки для групп начальной подготовки:

1. Обучение технике бега на коньках скользящим шагом (широким, коротким ударным);

2. Совершенствование техники: торможения на параллельных коньках, правым, левым боком, с поворотом на 90 градусов, бег на коньках по дугам, по виражу, по кругу лицом вперед.

3. Воспитание общей выносливости, силы.

4. Обучение технике: поворота из положения лицом вперед в положение спиной вперед.

5. Техника ведения мяча клюшкой на льду в движении на коньках. Передачи мяча партнеру. Удары по мячу (все в движении).

6. Теоретические занятия: просмотр игр команды мастеров (беседы).

Методика начального обучения технике владения коньками юных хоккеистов предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках на льду, комплекс специальных упражнений на льду.

1. Подготовительные упражнения: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег приставными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Бег с поворотом на 360° в обе стороны. Бег по пересеченной местности, по песку, по воде.

2. Принятие основной стойки хоккеиста: в положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носки. Ходьба в различных направлениях. Ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед, то же с продвижением вперед. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу. Выпрыгивание из полуприседа и приседа, ходьба скрестным шагом.

3. Специальные упражнения на льду: скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед в сторону. Толчок правой ногой. Скольжение на двух, толчок левой ногой, скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой, скольжение на двух ногах. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку хоккеиста) и сохранение равновесия.

Бег с изменением направления (переступанием). Торможение одной ногой без поворота корпуса. Торможение двумя ногами без поворота корпуса. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком. Скольжение спиной вперед по прямой не отрывая коньков ото льда. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед. Поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед. Бег спиной вперед по прямой

попеременным толчком каждой ноги. Бег спиной вперед по дуге переступанием в правую, левую стороны.

На первых занятиях в момент завершения отталкивания юные хоккеисты выпрямляют опорную ногу (это неправильно). В дальнейшем процессе обучения в момент отталкивания опорная нога остается согнутой до тех пор, пока обучающийся не обрел хорошей устойчивости на коньках (2 месяца). Ключку давать ему не рекомендуется. Занятия с клюшкой необходимо проводить отдельно. Плечи у юного хоккеиста не должны быть наклонены вперед, особенно при старте.

Освоение всех технических приемов осуществляется постепенно в соответствии с принципом от простого к сложному не форсируя обучение.

Основные задачи обучения катания на коньках

До выхода на лед:

1. Создать у занимающихся предварительное представление о катании на коньках, научить их правильной шнуровки коньков, ознакомить с требованиями к форме одежды на занятиях и заточке коньков.

2. Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке.

На льду:

1. Скольжение на двух ногах.

2. Самостоятельное движение по прямой.

3. Движение по кругу.

4. Перебежки.

5. Торможения разными способами.

6. Другие упражнения простого катания на коньках (скольжения в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперед на прямой и на повороте, повороты на месте, на ходу, прыжки на двух коньках через препятствия и т.д.)

До выхода на лед выполняются следующие упражнения:

1. Стоя на прямых ногах, руки вниз, вперед, в стороны, переступания с ноги на ногу, ходьба (вначале короткими шагами).

2. Приседание на двух ногах. Руки вниз, вперед, в стороны, на поясе, за спиной.

3. На широко (на ширине плеч) поставленных коньках перенос веса тела с одной ноги на другую, балансирование на прямой и согнутой ноге.

4. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

Еще до выхода на лед начинающий должен знать, что при потере равновесия нужно быстро присесть. Нельзя отклоняться назад.

Обучение самостоятельному передвижению на коньках

1. Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конек повернуть носком наружу, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перевести вес тела на другой конек. После окончания толчка конек быстро поставить на лед около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках, удержания их на плоскости полозов. Когда скольжение прекратится, выполнить тоже упражнение, но с другой ноги.

2. Выполнять предыдущее упражнение, но толчок выполнять раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке.

3. Выполнять предыдущее упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке (удерживая его на плоскости полоза). Толчок одним коньком начинать в момент постановки на лед другого конька. Постепенно выполнять упражнение при большем наклоне туловища вперед и на более согнутых ногах.

Обучение движению по кривой

Упражнения на коньках на полу:

1. Стоя на двух коньках, поочередно один из них направлять под углом внутрь – левый под углом вправо, а правый под углом влево – переводить на наружное ребро полоза и переносить на него вес тела.

2. Ходьба шагом в одну и другую сторону.

3. Ходьба скрестным шагом влево, по прямой и по кругу радиусом 1-2 метра. Левый конек направлять носком вправо. То же в другую сторону

4. Стоя на слегка согнутых ногах, на счет раз – левую ногу занести за правую в положение окончания левой ногой, на счет два возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону.

Упражнения на коньках на льду:

1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конек на наружном ребре полоза и сильней загружать его весом тела. То же на правом коньке.

2. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

3. Ходьба скрестным шагом в одну и другую сторону.

4. Ходьба скрестным шагом влево, левый конек направлять носком вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаться по кривой все увеличивающегося радиуса (по спирали), отталкиваясь скользящим вперед коньком. То же в другую сторону.

5. Чередование четырех шагов по прямой и четырех перебежкой. То же в другую сторону.

6. Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

Обучение торможению

Обучение проводится сразу же после начала обучения перебежки, т.е. после того, как начинающие научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду.

1. Торможение переступанием. Движением со стороны правый конек выносят вперед и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево). Такое движение сразу повторяют левым коньком.

2. Торможение полуплугом правым коньком. Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конек выдвигают вперед и поворачивают носком влево. Усиливая нажим на лед правым коньком, хоккеист тормозит его внутренним ребром. То же левым коньком.

3. Торможение плугом. Поставив коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков. После этого, поворачивая обе ноги внутрь, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переводя их на внутренние ребра.

4. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону. Выполняется прыжком, во время которого хоккеист поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.

5. Торможение наружным ребром правого конька. Правым конек ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо на наружное ребро полоза. Чем сильнее правый конек загружен весом тела, тем сильнее торможение.

Разучивание всех способов торможения начинают из положения скольжения на двух коньках, не сразу после разбега.

Упражнения простого катания на коньках

1. Повороты на месте. Поворот на месте, например, налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставят на лед сзади правого под прямым углом к нему и поворачивают налево, на счет «два» правый конек приставляют к левому.

2. Повороты кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее управление (на четыре счета).

3. Упражнение «ласточка» - скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята назад.

4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.

5. «Пистолетик» - скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.

6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед наружу.

7. Движение спиной вперед по прямой (в постепенном двухопорном положении) и на повороте (переступанием) в правую и левую стороны.

8. Повороты кругом в движении. Скользя на двух коньках вес тела перенести на правую ногу, левый конек снять со льда и до предела поворачивая левую ногу носком наружу, занести его назад, носком конька быстро, на мгновение, опереться о лед (пяткой вперед). В момент касания льда левым коньком правый в полупрыжке быстро повернуть внутрь и быстро поставить на лед пяткой вперед. После этого приставить левый конек к правому. Эти движения, особенно ритм всего упражнения следует предварительно разучивать до выхода на лед, вначале без коньков.

9. Игры на льду: подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.

Обучение посадке

Задачи:

1. Овладеть положением посадки.
2. Овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста.
3. Овладеть посадкой в беге на коньках.

Для решения этих задач применяют следующие упражнения.

В основной стойке (о.с.)

1. Сомкнуть носки и, не изменяя положения головы, на счет «раз» руки заложить за спину, взять одной другую за запястье, на счет «два» руки вниз.

2. И.п. и действия на счет «раз» те же, что и в упр.1. На счет «два» принять положение посадки (медленно наклоняться вперед и сгибать ноги, следя за тем, чтобы при этом таз не сильно наклонялся вперед, а голова не изменяла своего положения относительно туловища). На счет «три» вернуться в и.п.

3. Из того же и.п. на удлинённый счет «раз» наклониться вперед и согнуть ноги, проводя ладонями по задней поверхности бедра до подколенок, выдвигая колени подальше вперед. На «два» руки за спину. На «три» в и.п.

4. Сидя на краю стула или скамейки ноги (стопы) в крайнем заднем положении (пятки от пола не отрывать). Заложить руки за спину и, наклоняясь вперед, перейти в положение посадки.

Совершенствование посадки способствует также прыжки в посадке на сильно согнутых и сведенных вместе ногах, выполняемые с минимальным разгибанием ног на месте, в стороны, вперед, вперед - в стороны и на крутом песчаном спуске горы.

Обучение бегу по прямой.

В обучение бегу по прямой входят:

1. Обучение движениям ног.
2. Обучение согласованию всех движений.
3. Обучение бегу с оптимальными углами отталкивания.
4. Обучение оптимальному ритму шага.
5. Обучение оптимальному темпу бега.

Обучение движениям ног.

Обучение свободному скольжению – это обучение уверенному скольжению в посадке в положении равновесия на коньке и еще более уверенному смещению вперед-внутрь. Овладение скольжением в равновесии на коньке повышает устойчивость и ловкость на коньках, способствует овладению уверенным смещением. От направления и величины смещения больше всего зависят направление и эффективность толчка.

Овладение скольжением в равновесии на коньке повышает устойчивость и ловкость на коньках, способствует овладению уверенным смещением. От направления и величины смещения больше всего зависят направление и эффективность толчка.

При обучении скольжению в равновесии на коньке кроме упражнений «Ласточка» и «Пистолет» применяют бег по прямой (сделать наименьшее количество шагов при быстрых толчках), а также все упражнения на равновесие, выполняемые на одной ноге.

Обучение толчку

Для овладения толчком скользящим вперед коньком необходимо: во всех разновидностях имитации бега на коньках и в подводящих к ней упражнениях не допускать отрыва ноги от пола движением стопы назад, вдоль ее следа. Полезно иногда ногу слегка задерживать над местом ее отрыва от земли и даже проталкивать вперед. Для этого применяются следующие упражнения:

1. Имитация на месте: занимающийся не касается дощечки, которая в каждом шаге тренера ставится в 1-2 см сзади от толчковой ноги.

2. Имитация на месте: во время которой занимающийся, заканчивая толчок, носком ноги касается дощечки или руки тренера поставленной или расположенной в 1-2 см перед ногой.

Упражнения в беге на коньках

1. Усилие при толчке направлять под большим углом в сторону, толчковый конек меньше отпускать назад.

2. Направление усилия при толчке представлять себе в виде кривой, которой вначале толчка направлена в сторону назад, а в конце толчка в сторону – вперед.

3. Увеличить поворот толчкового конька носком в сторону, сильнее нажимать носком конька.

4. Бег с преодолением дополнительного сопротивления. Необходимость сильного упора коньком в лед на протяжении всего толчка учит определять нужный поворот конька носком в сторону, увеличить этот поворот и находить нужное коньку место.

Обучение смещению

Обучение проходит во всех упражнениях, связанных со смещением внутрь, внутрь-вперед, и вперед. К таким упражнениям относится имитация, выполняемая на месте, имитация с продвижением вперед пригибная ходьба, всевозможные прыжки в длину. Во всех специальных упражнениях, используемых с целью овладеть смещением, задача заключается в том, чтобы возможно дольше сохранять опорную ногу согнутой в коленном суставе. Обучение смещению возможно больше вперед проходит в единстве с обучением увеличению поворота опорного конька носком в сторону. Применяют упражнения, выполнение которых требует сильного упора коньком назад: бег с тяговым усилием.

Обучение согласованию всех движений

Упражнения, выполняемые без коньков, на месте, без перемещения:

1. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» приставить к левой. На счет «три» и «четыре» то же проделать левой ногой в другую сторону.

2. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» приставить к левой. На счет «три» правую, слегка согнутую, ногу поставить сзади на носок, на «четыре» приставить к левой. То же проделать левой ногой в другую сторону.

3. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» поставить ее слегка согнутой сзади на носок, на «три» приставить к левой ноге. То же проделать левой ногой в другую, сторону.

Упражнения, выполняемые на месте с перемещением:

1. В положении посадки. На счет «раз» шаг правой ногой вправо, на «два» левую ногу приставить к правой, на «три» шаг левой ногой влево, на «четыре» правую ногу приставить к левой. Не изменять посадки, не отводить туловище, шаг начинать с выполнения смещения, уменьшать противоупор при постановке ноги.

2. Ходьба приставным шагом в положении посадки. Требования те же что и в предыдущем упражнении.

3. В положении посадки, слегка согнутая правая нога находится сзади на носке. На счет «раз» шаг правой ногой вправо, на «два» левую слегка согнутую ногу поставить сзади на носок. На счет «три» и «четыре» - в другую сторону.

4. Имитация бега на коньках. Выполнять предыдущее упражнение без постановки ноги на счет «два» и «четыре».

5. Выполнить упражнение 1 с подседом. В положении посадки на мало согнутых ногах одновременно со смещением (на счет «и») сгибать ноги и сразу же выполнять шаг (на счет «раз»). Подтягивание и приставление ноги (на счет «два»).

6. Выполнить упражнения 2,3,4 с подседом.

7. Специальные упражнения, выполняемые с подсчетом: на «раз» толчок, на «два» подтягивание свободной ноги.

Упражнения, выполняемые с продвижением вперед:

1. Пригибная ходьба в положении посадки, в том числе с фиксацией выпрямленной ноги после окончания толчка.

2. В положении посадки правая нога сзади на носке. На счет «раз» шаг правой ногой вперед-вправо, на «два» левую слегка согнутую ногу поставить сзади на носок. На счет «три» и «четыре» в другую сторону. Это упражнение следует выполнять на легкоатлетической беговой дорожке, шагая с одной разграниченной линии на другую (или ставя ногу на постоянном расстоянии от нее). Постепенно увеличивать продвижением

3. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.

4. Имитация бега на коньках с продвижением вперед. Выполнить упражнение 2 без постановки ноги сзади.

5. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.

6. Имитация бегущими шагами на песчаном подъеме в гору.

7. Прыжковая имитация.

Упражнения при беге на роликовых коньках:

1. Бег на коньках с подсчетом: на «раз» толчок, на «два» подтягивание свободной ноги.

2. Бег по линии разметки со скольжением по ней.

3. Бег в повышенном темпе и с резкими ускорениями.

4. Бег в утяжеленных условиях: энергичное прохождение участков на встречу ветру, бег с тяговым усилием.

5. Бег с ярко выраженными вертикальными колебаниями – движением вниз во время смещения и толчка, и движением вверх непосредственно после толчка.

6. Бег в облегченных условиях, энергичное прохождение участков дорожки при попутном ветре, прохождение прямой после разгона на повороте.

7. Бег с возможно меньшими отклонениями в стороны.

8. Прохождение отрезков на время, при этом хоккеист стремится:

- бежать в тупой посадке, увеличивать длину толчков, уменьшать углы отталкивания, раньше начинать и увеличивать смещение, особенно смещение вперед.

- отталкиваться сильно, быстро, во время быстрой смены ног слегка приседая, стремясь к большему продвижению вперед в каждом шаге; сохранять сильный упор коньком в лед до полного разгибания толчковой ноги;

- бежать в достаточно быстром темпе;

- в каждом шаге стремиться отталкиваться все лучше и лучше.

Обучение бегу на повороте

К частным задачам обучению бегу на повороте относятся:

1. Обучение постановке левого конька на наружное ребро.

2. Обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру.

3. Обучение толчку левой ногой скользящим вперед коньком.

4. Обучение согласованию всех движений.

Все эти задачи решаются в основном одним и тем же упражнением – движением по кругу влево с постановкой левого конька сильно повернутым носком вправо рядом с правым коньком, как бы под него. Главной опорой в этом упражнении является правый конек, который почти не отделяется ото льда – шаг правой ногой заключается в быстром повороте конька носком внутрь и выдвижение его по льду вперед-влево.

Повернутым несколько вправо, левый конек легко скользит в этом направлении и не может соскользнуть назад при выполнении толчка. Толчок скользящим вперед коньком получается как бы сам собой.

Направленный вправо левый конек быстро откатывается в сторону, скольжение на нем бывает непродолжительным. Этим облегчается разучивание как постановки конька на наружное ребро, так и скольжение на этом ребре.

При постановке левого конька сильно повернутым вправо и повороте правого конька носком влево скрестный шаг получается сам собой. Большой поворот левого конька носком вправо приводит к бегу частными шагами.

Для обучения постановки левого конька на наружное ребро и скольжению на нем применяются упражнения, рекомендованные для начального обучения перебежке.

1. Бег по кругу с возможно большим наклоном к центру круга, бег по кругу небольшого радиуса.

2. Вход в поворот, с несколько большим, чем нужно, наклоном к центру поворота, что заставит увеличить частоту и силу толчков.

3. Прохождение поворотов, изменяя посадку, направление и силу толчков, темп бега.

4. Прохождение поворотов, акцентируя толчок правой ногой, добиваясь резкого начала толчка.

5. После медленного бега по прямой резкое ускорение при входе в поворот (интенсивность такая же, как при беге со старта) частыми шагами, направляя толчки возможно больше назад, до выхода на прямую.

6. После медленного бега по прямой резкое ускорение при входе в поворот (интенсивность такая же, как при беге со старта) частными шагами, направляя толчки возможно больше назад, до выхода на прямую.

7. То же на середине поворота.

8. Прохождение поворотов по разминочной дорожке в полную силу. Выполняя это упражнение учащийся учится удерживаться у бровки даже при сильном попутном ветре.

9. Бег за сильным высокотехническим игроком.

Обучение бегу со старта

Упражнения без коньков:

1. Имитация бега на коньках (быстрый пригибной бег, шагая вперед в сторону, в том числе по глубокому песку и на подъеме в гору.)

2. Обычный бег на скорость.

Упражнения на коньках:

1. Ускорения в беге (старты с ходу).

2. Из положения на старте выполнить первые три-четыре шага.

3. Из положения на старте пробежать 20-40м.

4. Бег с тяговым усилием (сходу).

5. бег со старта при входе в поворот.

6. Бег со старта в паре.

7. Бег со старта в группе.

8. Бег со старта по сигналу.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы (взрывной):

Приседание на одной и обеих ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 1/3, 1/2 собственного веса тела, при этом не допускаются повторения «до отказа». Подскоки и прыжки без отягощения и с отягощением. Броски, толчки, метания камней, набивных мячей (весом до 1 кг) от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20м, бег по воде, многоскоки на песке. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» др.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч с применением силовой борьбы, заслонов и других силовых приемов хоккея.

Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера грудью, плечом. Игры и эстафеты на коньках с перескоком предметов и т. д.

Упражнения для развития быстроты:

Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40м из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу, ускорения. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты

и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячом (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом). Упражнения на расслабление.

Упражнения для развития выносливости:

На коньках и без коньков. Длительный равномерный (частота пульса 140-160 уд./мин) и переменный бег (частота пульса 130/180 уд./мин). Кроссы 3-6 км. Серийный интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью, в течение 4-5 мин. (работа 5-12 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной, (длительностью одного повторения не более 20-30 сек., интервалы отдыха 1.5-2.5 мин., число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин., число серий 2-3). Игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с умеренным количеством участников и увеличением времени игры, на площадках увеличенных размеров. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 5 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Бег и прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости:

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Выбивание мяча у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов, резкой сменой направления бега.

Упражнения для развития гибкости:

Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полushпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техника игры

Техника передвижения на коньках:

Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и на одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение и притормаживание «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Бег скрестным шагом. 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 (лицом, спиной и боком в направлении движения.) Вращение 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. Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием

Техника владения клюшкой и мячом:

Ведение мяча. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дугам. Ведение мяча ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое «рубкой»), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками.

Броски. Обучение длинной броске с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броске с коротким и длинным замахом. Прием мяча, остановка. Обучение

«приему» мяча крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему мяча рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа).

Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, изменением скорости бега и «подпусканием» мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на «передачу», «на бросок» и др.

Техника обороны:

Отбор и выбивание мяча клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшки сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание мяча резким движением клюшки. Отбор мяча клюшкой положенной на лед. Обучение основным приемам силовой борьбы.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести мяч и выполнять броски по воротам, обводку соперника. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Обучение передаче подкидной, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом с широким и коротким замахом, передаче коньком.

Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору мяча в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3, с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, два касания, до полного отбора.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор мяча при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием ее в момент приема мяча 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.

Подготовка вратаря

Физическая подготовка:

Общefизическая подготовка вратарей проводится согласно программы полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движений. Ловля мяча, посланного тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятников), в стойке. Обучение и совершенствование координации движения приставным и скрестным шагом, в челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря:

Обучение основной стойке. Приятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами, выполнение упражнений (например: выпад влево – основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение выбиванию мяча в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему мяч. Обучение технике отбивания высоколетящего мяча плечом, грудью, животом, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря:

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора 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 спортивных и подвижных играх.

3.2.2. Тренировочный этап.

3.2.2.1. Первый и второй годы подготовки.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы (взрывной):

По программе для начальных групп. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков мяча с применением резиновых амортизаторов. «Челночный бег». Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты:

По программе для начальной подготовки. Увеличивается длина дистанции до 60-100м.

Упражнения для развития выносливости:

Дистанция кроссов увеличивается до 5-6км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15мин.

Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения:

Бег с быстрым изменением передвижением. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (после быстрого бега резко затормозить). Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. Бег с «тенью» - повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, штанга для подростков), с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры. Борьба за мяч.

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 мячом большой интенсивности. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, выполняя поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповые упражнения. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.

Техника игры

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге, торможение на одной и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением, в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия, выпады в движении,

приседания на одну, два колена, падения на два колена. Падения в движения на одно, два колена с вращением (с поворотом и последующим вставанием и ускорением.) Выполнение виражей по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с вращением и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в данном направлении.

Техника нападения

Броски мяча:

Совершенствование ранее изученных способов бросков, «длинного броска», с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание, после боковой, встречной передаче. Удар – бросок во всех вариантах-с места после ведения, по встречному и уходящему мячу. Добивание отскочившего от вратаря мяча, поправление и проталкивание мяча в ворота. Обучение техники мяча подкидкой.

Ведение мяча:

Совершенствование ранее пройденных видов ведения мяча, короткое ведение, лицом и спиной вперед по прямой, виражу, «по восьмерке», с торможениями и ускорениями. Ведение мяча поочередно клюшкой и коньками, закрывание мяча корпусом и ногами от соперников. Ведение мяча, «подпускание под клюшку» и подкидка через клюшку через соперника, то же без зрительного контроля.

Прием мяча:

Совершенствование ранее изученных способов остановки мяча. Обучение остановке и приему мяча коньком, клюшкой «с удобной» и «неудобной стороны». Остановка – прием мяча, скользящего далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, в выпаде влево. Остановка мяча летящего по воздуху. Обучение техническим приемам овладения мячом при введении его в игру.

Изучение сочетаний технических приемов: ведение – передача, ведение-бросок, ведение-бросок добивание, приемом - ведение- передача, прием – ведение - бросок, прием – ведение – бросок - добивание, прием-бросок, прием – бросок - добивание, прием-передача и другие. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием-ведение-передача.

Прием «коньком, клюшкой с уступающим движением и без него», ведение «диагональная, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и другие, передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и другие». Обманные движения (финты) перед передачей партнеру - ложный бросок, остановка, ускорения, с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, оббеганием и другие.

Техника обороны

Отбор мяча и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля. Перехват и отбор мяча в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча в падении. Перехват летящего мяча клюшкой. Отбор мяча с помощью партнера.

Ловля мяча на себя. Умение выбрать место в момент ловли мяча на себя. Ловля мяча, стоя на одном и двух коленях, в падении.

Тактика нападения

Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения мяча, передача мяча на свободное место и на клюшку партнеру. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот, или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна» проводящего силовой прием.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Передачи мяча. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передачи с

использованием борта, коньков, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передачи оставлением, выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание мяча в зону по диагонали в угол и вдоль борта.

Изучением взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального, либо крайнего нападающего в угол поля. Освобождение места для маневра партнера, путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке сходу.

Атака сходу. Изучение тактических вариантов игры при выбрасывании. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря, создание помех вратарю при бросках партнера издали, замыкание дальней, от бросающего.

Тактика обороны

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора мяча, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на поле.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий, подстраховка и помощь партнеру в «опеке» и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействия двух игроков против двух и трех вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

Подготовка вратаря

Физическая подготовка

Общefизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движений. Ловля мяча, посланного тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятников), в стойке. Обучение и совершенствование координации движения приставным и скрестным шагом, в челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону.

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 спортивных и подвижных играх.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скорости переключения:

Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада седа, лежа – рывки на 2-3м. Упражнения в ловле теннисного мяча (малого)

3.2.2.1. Третий и четвертый годы подготовки.

Техническая подготовка.

Техника бега на коньках.

Бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в различных направлениях. Катание на ограниченной площади. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90–360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движением в заданном направлении. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.

Техника владения клюшкой и мячом.

Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом в сочетании с остановками и передачами. Удары по катящемуся мячу в движении, остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановки мяча в движении. Удар нажимом по неподвижному мячу. Остановка мяча коньком, ногой. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, оценкой тактической обстановки.

Ведение мяча: с обводкой неподвижного препятствия, изменением направления, с торможением и ускорениями, «подпуская» под клюшку. Перекидка мяча через клюшку. Ведение мяча без зрительного контроля. Закрывание мяча телом, жонглирование мячом.

Сочетание технических приемов: ведение – передача; ведение – удар; ведение – подкидка; ведение – бросок; прием – ведение – удар; прием – удар; ведение – бросок; ведение – подкидка; прием – ведение – удар; прием – удар; прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием – ведение – удар. Прием – остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.); удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.).

Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем. Выбор момента для отбора мяча.

Техника игры вратаря. Перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске мяча на различной высоте и летящего в сторону от вратаря. Ловля катящегося в стороне мяча в падении. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, на выходе из ворот без падения и с падением. Ловля опускающихся и падающих мячей. Отбивание мяча коньком, рукой. Ввод мяча в игру различными способами.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные тактические действия. Обязанности игроков в соответствии с их игровым амплуа. Тактические действия без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча в усложненной обстановке, против активного соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку партнеру. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Уметь своевременно применять обводку. Ложные движения с целью взаимодействия с партнерами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении, оставление мяча.

Комбинации: «стенка», «скрецивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменой и без смены мест. Тактика начала и развития атаки из стандартных положений. Тактика передач начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия на подступах к штрафной площадке и в ее пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передач и ударов по воротам.

Командные взаимодействия. Тактика быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны противника до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Позиционное нападение.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Основные тактические действия в обороне в соответствии с игровым амплуа. Совершенствование «закрывания» игрока, перехват и отбор мяча. Взаимостраховка.

Групповые тактические действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря.

Выбор места при ловле мяча на выходе и определение момента для выхода из ворот и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия при игре по избранной тактической системе.

3.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Техника игры

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять бросок и передачу мяча с любой точки поля, совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, приемов ловли мяча на себя и т.д.). Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Совершенствование технических приемов овладения мячом при введении его в игру. Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежной устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, то есть их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх и т.д.); сниженных физических возможностей (устомление); неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра и т.д.).

Тактическая подготовка

Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качества партнеров. Передача мяча в «отрыв», передача в определенную точку поля для броска мяча партнером. Воспитание умений своевременно и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приема: передача-ведение-бросок, бросок - добивание, подправление - добивание и т.д. Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на бросок». Индивидуальные тактические действия при выходе против одного вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтами). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п.

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай - выйди», «скрестный выход», «оставление мяча», подправление. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок по воротам, в момент когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие одного-трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

Командные действия: нападения против зонной, персональной и смешанной системы защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

Тактика обороны

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий, с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функции в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученных командной тактики; изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов. Совершенствование овладения мячом при помощи ловушки, «блина». Совершенствование техники отбивания скользящего мяча клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком, летящего мяча грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений. Совершенствование техники владения клюшкой. Обучение технике отбивания летящего мяча предплечьем и мячом. Обучение технике отбивания низко летящего мяча щитком с опусканием на одно колено. Упражнения проводятся при наличии сбивающих факторов.

Тактика игры вратаря

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника, взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча и при его добиваниях.

Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником находящимся за воротами при передаче мяча на ближний «пятак», из-за ворот и сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Совершенствование игрового мышления в спортивных играх. Совершенствование игрового предвидения.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

3.3.1. Общие требования безопасности

1. К занятиям хоккеем допускаются обучающиеся СШ № 6, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

3. Занятия хоккеем на открытых хоккейных площадках отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

4. При проведении занятий по хоккею с мячом возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду;
- травмы при применении силовых приемов;
- травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от коньков.

5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

3.3.2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть хоккейную форму (шлем с маской, налокотники, щитки, раковину, бриджи, рубашку, краги, коньки).
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.
3. Провести разминку.
4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3.3.3. Требования безопасности во время занятий

1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера.
2. Не кататься на тесных или свободных коньках.
3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.
4. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера.
5. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.
6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
7. Использовать спортивные снаряды только по назначению.
8. Запрещается находиться на льду без коньков.
9. Запрещается кататься во время работы специальной техники по подготовке льда.

3.3.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.
3. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

3.3.5. Требования безопасности по окончании занятий.

1. Снять хоккейную форму.
2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

3.4. Объем максимальных тренировочных нагрузок.

Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.
2. Общим объемом работы.
3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Повторяющиеся из одного тренировочного занятия в другое нагрузки можно рассматривать как положительные, поскольку увеличивается способность образования энергии, вырабатывается способность легче переносить физические нагрузки. Величина адаптационных реакций, как правило, регулируется объемом тренировочных нагрузок, в связи с этим многие тренеры считают, что лучшим становится спортсмен, выполняющий наибольший объем работы с максимальной интенсивностью. Вследствие этого количество и качество часто рассматривают как синонимы.

Такая точка зрения привела к появлению множества тренировочных программ, предъявляющих нереальные, чрезмерно завышенные требования.

Однако, следует помнить, что интенсивность адаптации человека к тренировочным нагрузкам ограничена и не может быть форсирована. Также следует обратить внимание на то, что на одну и ту же тренировочную нагрузку каждый человек реагирует по-своему, и потому то, что может быть чрезмерно для одного, оказывается недостаточным для другого. В этой связи при планировании тренировочных программ очень важно учитывать индивидуальные различия.

Превышение объема тренировочной нагрузки приводит к появлению хронической усталости - синдрому перетренированности и как следствие к ухудшению результатов. Наряду с этим достаточный отдых и снижение объема нагрузок может улучшить спортивные результаты.

Организм реагирует адаптацией к тренировочной нагрузке. Если величина нагрузки остается постоянной, организм полностью адаптируется к этому уровню и спортсмен «топчется» на одном месте. Единственный способ дальнейшего улучшения мышечной деятельности вследствие тренировочного занятия — постепенное увеличение тренировочной нагрузки. Поэтому, хорошо спланированные тренировочные программы основаны на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов тренировочная нагрузка должна постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущей нагрузке.

Чрезмерное тренировочное занятие — это занятие, объем или интенсивность (или и то, и другое) которого слишком быстро повышаются без должной постепенности. Такая нагрузка не способствует улучшению мышечной деятельности, а способна привести к срыву адаптации и возникновению хронического состояния утомления. Тем не менее, многие тренеры - преподаватели полагают, что именно тренировочные нагрузки высокой интенсивности обеспечивают максимальное усиление мышечной деятельности.

Объем тренировочного занятия можно повысить за счет увеличения как продолжительности, так и количества. В ряде исследований сравнивали влияние разовых и многократных занятий, проводимых в течение дня, на уровень мышечной тренированности и улучшение результатов. Результаты не показали преимуществ многократных занятий.

Таким образом, многие исследователи подвергают сомнению необходимость продолжительных тренировочных нагрузок. В хоккее с мячом объем нагрузки можно значительно сократить, что абсолютно не скажется на уровне мышечной деятельности, но значительно сократит степень риска перетренированности.

Также в защиту сокращения объема тренировочных нагрузок выступает принцип «специфичности», согласно которому тренируется то, что тренируешь. Другими словами, как тренировка, длящаяся 2-3 часа, при интенсивности нагрузки значительно уступающей соревновательной, может подготовить спортсмена к проявлению максимальных усилий во время соревнования? Такой большой объем тренировки готовит спортсмена только выдерживать большие тренировочные нагрузки, практически не способствуя улучшению мышечной деятельности.

Для более полного понимания интенсивности тренировки, следует разграничивать силу мышечного действия и величину нагрузки на сердечно-сосудистую систему. В отношении мышечного действия интенсивность максимальна, например, когда мышцы производят максимальное усилие. Например, жим лежа при 1-2 повторении. Повторение подобных максимальных усилий в течение нескольких дней и недель приводит к увеличению мышечной силы, однако практически не способствует повышению выносливости сердечно-сосудистой системы: мышцы укрепляются, но их аэробная производительность остается прежней.

С другой стороны, при снижении интенсивности мышечной силы и увеличении числа мышечных действий, например, при забегах или заплывах на спринтерские дистанции, стимулируются системы транспорта кислорода и энергии. Если силовая тренировка, включающая повторения максимальных мышечных действий, не способствует повышению аэробной производительности, то повторяющиеся нагрузки спринтерского типа продолжительностью 30 с повышают. При снижении интенсивности увеличивается объем работы, которую может выдержать спортсмен. Если во время одного тренировочного занятия можно выполнить лишь

несколько максимальных мышечных действий, то при уменьшении силы, образуемой мышцами ниже максимального показателя, можно произвести множество повторных действий.

Следует также помнить о значительной взаимосвязи интенсивности и объема физической нагрузки. Если интенсивность понижена, объем следует увеличить, чтобы произошли адаптационные процессы. Адаптационные реакции вследствие высокоинтенсивной тренировки небольшого объема значительно отличаются от адаптационных реакций, обусловленных нагрузками небольшой интенсивности и большого объема.

Попытки проведения высокоинтенсивных тренировочных занятий большого объема могут оказать отрицательное воздействие на адаптационные процессы.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 21

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2 лет	Этап соверш. спорт.мастерства
Количество часов в неделю	10	12	14	18	29
Количество тренировок в неделю	5	5	8	12	14
Общее количество часов в год	520	624	728	936	1508
Общее количество тренировок в год	260	260	416	624	728

4. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня освоения программы по предметным областям на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативности тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися образовательной программы по итогам каждого этапа обучения освоения Программы.

Итоговая аттестация проводится с целью определения оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы в целом.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в виде сдачи контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке и интегральной подготовке, в форме тестирования по теоретической подготовке, участие в соревнованиях, полнотой выполнения Программы (посещаемостью тренировочных занятий) и выполнением обучающимися разрядных требований.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится во время тренировочного занятия в рамках годового учебного плана.

Промежуточная аттестация проходит один раз в год в конце учебного года, которая проходит на каждом этапе обучения.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей с мячом

Таблица 22

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития хоккея с мячом;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях хоккеем с мячом.

2. В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике хоккея с мячом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта – хоккей с мячом:

- овладение основами техники и тактики хоккея с мячом;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею с мячом.

4. В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

4.2. Комплексы контрольных упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

4.2.1. Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,2 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег на 20 м на коньках (не более 4,4 с)	Бег на 20 м на коньках (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12,3 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,6 с)
	Челночный бег 4х9 м на коньках (не более 11,2 с)	Челночный бег 4х9 м на коньках (не более 12,2 с)
	Бег на коньках на 40м, включая 20м спиной вперед (не более 11,5 с)	Бег на коньках на 40м, включая 20м спиной вперед (не более 12,5с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

4.2.2. Нормативы для зачисления и перевода в тренировочные группы первого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,8 с)	Бег на 60 м (не более 10,8с)
	Бег 200 м (не более 40 с)	Бег 200 м (не более 48 с)
	Бег на 30 м на коньках (не более 5,3 с)	Бег на 30 м на коньках (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,6 с)
	Челночный бег 6х9 м на коньках (не более 16,6 с)	Челночный бег 6х9 м на коньках (не более 17,7 с)
Сила	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, (раз) – не менее 18	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, (раз) – не менее 12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

4.2.3. Нормативы для зачисления и перевода в тренировочные группы второго года обучения

№	Норматив ОФП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег 30 м с высокого старта, (с)	4,8	5,0	5,9	>5,9
2	Бег 60 м с высокого старта, (с)	9,3	9,5	9,7	>9,7
3	Прыжок в длину с места, (см)	180	176	170	<170
4	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, (раз)	35	30	25	<25

№	Норматив СФП и ТТП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег на коньках 17 м с места без мяча, (с)	3,4	3,8	3,9	>3,9
2	Бег на коньках 30 м с места без мяча, (с)	5,9	6,4	6,9	>6,9
3	Бег на коньках 30 м с мячом, (с)	6,0	6,5	7,0	>7,0
4	Бег на коньках в радиусе с места «восьмеркой», (с)	14,9	15,4	16,9	>16,9
5	Броски по воротам с радиуса (к-во попаданий из 10)	9	7	5	<5

Нормативы для вратарей

№	Норматив ОФП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег 30 м с высокого старта, (с)	5,2	5,5	5,9	>5,9
2	Прыжок в длину с места, (см)	175	170	165	<165
3	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, (раз)	30	25	20	<20

№	Норматив СФП и ТТП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег на коньках 17 м с места без мяча, (с)	3,5	3,9	4,0	>4,0
2	Бег на коньках с места прямо и обратно спиной вперед 2х17 м, (с)	9,0	9,5	10,0	>10,0
3	Ловля мячей после удара с радиуса (20 ударов)	19	15	13-11	<11
4	Комбинированный норматив (выход на перехват мяча и дальнейший ввод мяча в игру), (10 попыток)	7	6	4	<4
5	Ввод мяча на дальность и точность (м)	30	25	20	<20

4.2.4. Нормативы для перевода в тренировочные группы третьего года обучения

№	Норматив ОФП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег 30 м с высокого старта, (с)	4,7	4,9	5,8	>5,8

2	Бег 60 м с высокого старта, (с)	9,2	9,4	9,6	>9,6
3	Прыжок в длину с места, (см)	185	175	170	<170
4	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, (раз) (по выбору)	40	35	30	<30
	Подтягивания на перекладине, кол-во раз	12	10	8	<8

№	Норматив СФП и ТТП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег на коньках 17 м с места без мяча, (с)	3,4	3,8	3,9	>3,9
2	Бег на коньках 30 м с места без мяча, (с)	5,9	6,4	6,9	>6,9
3	Бег на коньках 30 м с мячом, (с)	6,0	6,5	7,0	>7,0
4	Восьмиминутный бег на коньках, (м)	3.450	3.000	2.500	<2.500
5	Броски по воротам с радиуса (к-во попаданий из 10)	10	8	7	<7

Нормативы для вратарей

№	Норматив ОФП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег 30 м с высокого старта, (с)	5,0	5,2	5,4	>5,4
2	Прыжок в длину с места, (см)	175	170	165	<165
3	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, (раз)	40	35	30	<30

№	Норматив СФП и ТТП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег на коньках 17 м с места без мяча, (с)	3,3	3,5	4,0	>4,0
2	Бег на коньках с места прямо и обратно спиной вперед 2x17 м, (с)	8,9	9,0	9,5	>9,5
3	Ловля мячей после удара с радиуса (20 ударов)	19	15	13-11	<11
4	Комбинированный норматив (выход на перехват мяча и дальнейший ввод мяча в игру), (10 попыток)	8	7	5	<5
5	Ввод мяча на дальность и точность (м)	35	30	25	<25

4.2.5. Нормативы для перевода в тренировочные группы четвертого года обучения

№	Норматив ОФП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег 30 м с высокого старта, (с)	4,5	4,7	5,6	>5,6
2	Бег 60 м с высокого старта, (с)	9,0	9,2	9,4	>9,4
3	Прыжок в длину с места, (см)	190	185	170	<170
4	Сгибания и разгибания рук в	45	40	35	<35

№	Норматив СФП и ТТП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег на коньках 17 м с места без мяча, (с)	3,2	3,6	3,7	>3,7
2	Бег на коньках 30 м с места без мяча, (с)	5,7	6,2	6,7	>6,7
3	Бег на коньках 30 м с мячом, (с)	5,9	6,4	6,9	>6,9
4	Восьмиминутный бег на коньках, (м)	3.450	3.000	2.500	<2.500
5	Броски по воротам с радиуса (к-во попаданий из 10)	10	8	7	<7

Нормативы для вратарей

№	Норматив ОФП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег 30 м с высокого старта, (с)	4,9	5,1	5,3	>5,3
2	Прыжок в длину с места, (см)	180	175	170	<170
3	Сгибания и разгиб.рук в упоре лёжа, (раз)	45	40	35	<35

№	Норматив СФП и ТТП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег на коньках 17 м с места без мяча, (с)	3,2	3,5	4,0	>4,0
2	Бег на коньках с места прямо и обратно спиной	8,5	9,0	9,5	>9,5

	вперед 2х17 м, (с)				
3	Ловля мячей после удара с радиуса (20 ударов)	18	15	13-11	<11
4	Комбинированный норматив (выход на перехват мяча и дальнейший ввод мяча в игру), (10 попыток)	8	7	5	<5
5	Ввод мяча на дальность и точность (м)	40	35	30	<30

4.2.6. Нормативы для перевода в группы совершенствования спортивного мастерства первого года обучения

№	Норматив ОФП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег 100 м, (с)	13,0	13,4	13,9	>13,9
2	Бег 3000 м, (мин.)	11.00	11.15	11.30	>11.30
3	Подтягивание на перекладине, (раз)	28	23	18	<18
4	Прыжок в длину с места, (см)	240	230	220	<220

№	Норматив СФП и ТТП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег на коньках 17 м с места без мяча, (с)	2,3	2,5	2,6	>2,6
2	Бег на коньках 30 м с места без мяча, (с)	3,6	3,8	3,9	>3,9
3	Бег на коньках 30 м с мячом, (с)	3,7	3,9	4,4	>4,4
4	Восьмиминутный бег на коньках, (м)	3.800	3.650	3.100	<3.100
5	Броски по воротам с радиуса (к-во попаданий из 10)	10	8	7	<7

Нормативы для вратарей

№	Норматив ОФП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег 100 м, (с)	13,0	13,4	13,9	>13,9
2	Бег 3000 м, (мин.)	11.00	11.15	11.30	>11.30
3	Подтягивание на перекладине, (раз)	28	23	18	<18
4	Прыжок в длину с места, (см)	240	230	220	<220

№	Норматив СФП и ТТП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег на коньках 17 м с места без мяча, (с)	2,9	3,1	3,7	>3,7
2	Бег на коньках с места прямо и обратно спиной вперед 2х17 м, (с)	7,8	8,5	9,0	>9,0
3	Ловля мячей после удара с радиуса (20 ударов)	18	15	13-11	<11
4	Комбинированный норматив (выход на перехват мяча и дальнейший ввод мяча в игру), (10 попыток)	8	7	5	<5
5	Ввод мяча на дальность и точность	45	40	35	<35

4.2.7. Нормативы для перевода в группы совершенствования спортивного мастерства второго года обучения

№	Норматив ОФП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег 100 м, (с)	13,0	13,4	13,9	>13,9
2	Бег 3000 м, (мин.)	11.00	11.15	11.30	>11.30
3	Подтягивание на перекладине, (раз)	28	23	18	<18
4	Прыжок в длину с места, (см)	240	230	220	<220

№	Норматив СФП и ТТП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег на коньках 17 м с места без мяча, (с)	2,3	2,5	2,6	>2,6
2	Бег на коньках 30 м с места без мяча, (с)	3,6	3,8	3,9	>3,9
3	Бег на коньках 30 м с мячом, (с)	3,7	3,9	4,4	>4,4
4	Восьмиминутный бег на коньках, (м)	3.800	3.650	3.100	<3.100
5	Броски по воротам с радиуса (к-во попаданий из 10)	10	8	7	<7

Нормативы для вратарей

№	Норматив ОФП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег 100 м, (с)	13,0	13,4	13,9	>13,9
2	Бег 3000 м, (мин.)	11.00	11.15	11.30	>11.30
3	Подтягивание на перекладине, (раз)	28	23	18	<18
4	Прыжок в длину с места, (см)	240	230	220	<220

№	Норматив СФП и ТТП	«5»	«4»	«3»	«незач.»
1	Бег на коньках 17 м с места без мяча, (с)	2,8	3,0	3,5	>3,5
2	Бег на коньках с места прямо и обратно спиной вперед 2х17 м, (с)	7,8	8,2	8,6	>8,6
3	Ловля мячей после удара с радиуса (20 ударов)	18	15	13-11	<11
4	Комбинированный норматив (выход на перехват мяча и дальнейший ввод мяча в игру), (10 попыток)	8	7	5	<5
5	Ввод мяча на дальность и точность (м)	50	45	40	<40

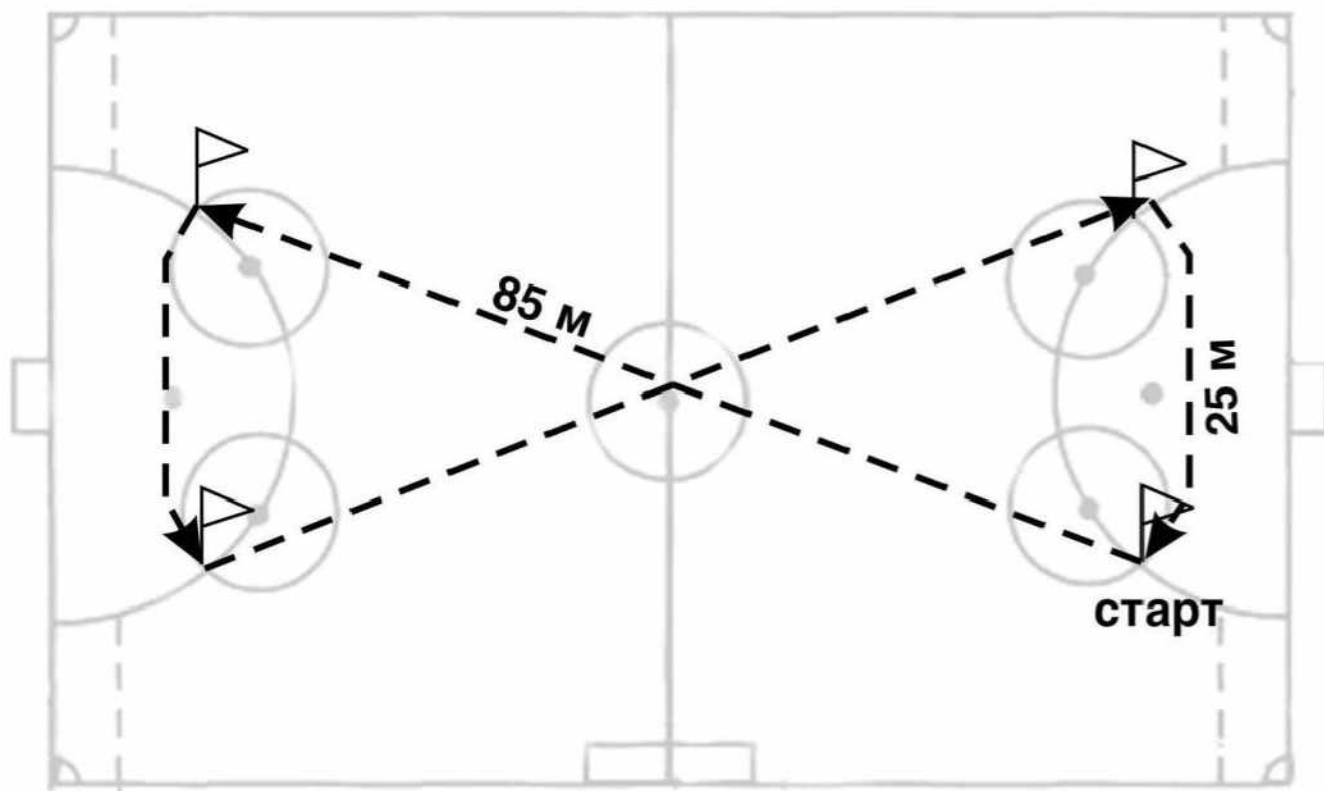


Рис. Схема бега по «восьмерке»

4.3. Оценка знаний по теоретической подготовке

Для проверки теоретических знаний учащихся составляются тест, на которые они отвечают письменно. Вопросы формируются, исходя из тем занятий по теоретической подготовке для каждого года обучения.

Оценка	Этапы, года обучения и количество вопросов в тесте				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования сп. мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	3,4 г.о.	
	6 вопросов	8 вопросов	10 вопросов	12 вопросов	
«5»	6	7-8	9-10	11-12	14-16

«4»	5	5-6	5-8	6-10	10-15
«3»	3	3-4	3-4	4-5	6-9
«2»	2	2	2	3	5

4.4. Оценка уровня освоения программы.

Посещаемость (%)	Уровень освоения программы	Результат
91-100	Полное освоение программы	Перевод
71-90	Освоение программы	Перевод
51-70	Частичное освоение программы	На повторное обучение
менее 50	Программа не освоена	Отчисление

4.5. Требования выполнения спортивных разрядов и званий.

Этапы, года обучения	Разряд
Этап начальной подготовки	
I год обучения	-
II год обучения	-
III год обучения	-
Тренировочный этап	
I год обучения	-
II год обучения	-
III год обучения	-
IV год обучения	-
V год обучения	-
Этап совершенствования спортивного мастерства	
I год обучения	1 спортивный или КМС
II год обучения	1 спортивный или КМС

5. Перечень информационного обеспечения.

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: Фис, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
7. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Фис, 1990.
8. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов. – М.: Академия, 2003.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002.
10. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М. 1995.
11. Филин Ф.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Фис, 1987.
12. И.Н.Панин. Хоккей с мячом. Техника, тактика, правила игры. М.: Советский спорт, 2005.
13. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.: Советский спорт, 2006.

Рекомендуемая литература по теоретическому разделу

1. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2001.
2. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний. М.: Советский спорт, 2005.
3. Матвеев, А.П. Экзамен по физической культуре: вопросы и ответы. М.: Владоспресс, 2002.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера «Наука побеждать». М.: АСТРЕЛЬ, 2002.
5. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Смирнов, В.М., Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Владоспресс, 2002.
7. Твой олимпийский учебник. М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 2-изд., испр. М.: Советский спорт, 2004.
9. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2001.
10. Ягбрант В. Хоккей с мячом. М.: Физкультура и спорт, 1970.
11. <http://lib.sportedu.ru/Press/fkvot/> (Научно-методический журнал «Физкультура и спорт: воспитание, образование, тренировка»)

Интернет-ресурсы, необходимые для использования в образовательном процессе:

1. <http://www.rusbandy.ru/> (Сайт Федерации хоккея с мячом РФ)
2. <http://www.sportrk.ru/> (Сайт Агентства по физической культуре и спорту РК)
3. <http://www.minsport.gov.ru/> (Сайт Министерства спорта РФ)