

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Юность»
со структурными подразделениями
(специализированными отделениями)
олимпийского резерва

Утверждено
Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Юность»
Приказ от 22.08.2016 г. № 316



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ
(Срок реализации – 9 лет)

Рецензенты Программы:

Голоухов В.Г.,
Заслуженный тренер
России
Федоров А.В.,
Заслуженный тренер
России

Разработчик программы:

Инструктор-методист
отделения хоккея
Осинкин А.Г.

г. Екатеринбург
2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	8
3. Методическая часть.....	20
3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	20
3.2. Общая физическая подготовка.....	22
3.3. Избранный вид спорта.....	24
3.4. Специальная физическая подготовка.....	29
4. Система контроля и зачетные требования.....	33
5. Список информационного обеспечения.....	46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею (далее – Программа) разработана на основе действующих примерных учебных программ для ДЮСШ и СДЮСШОР по хоккею, в соответствии федеральных стандартов по видам спорта и нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые виды спорта» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа **направлена** на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий хоккеем в МБОУ ДО ДЮСШ «Юность» (далее – Учреждение) и содержит следующие **предметные области**: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, специальная физическая подготовка. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по хоккею в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;

1.1. Характеристика хоккея, отличительные особенности

Хоккей – это олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противостоянии двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Описание и отличительные особенности вида спорта

Хоккей относится к командно-игровым зимним видам спорта. Игра проводится на ледяной площадке размером 61 на 30 метров, прямоугольной формы, с закругленными углами радиусом 8,5 метров. Вся площадка огорожена деревянными или пластиковыми бортами высотой 122 сантиметра. Поле поделено на зоны. Широкие синие линии, проведенные подо льдом поперек площадки на расстоянии 23 метров от ее краев, выделяют зону защиты и зону нападения. Зона защиты - та, где ворота своей команды, зона нападения - с воротами противника. Между синими линиями - средняя зона. Все поле еще поделено пополам центральной линией красного цвета. Ворота небольшие: высота - 122 сантиметра, ширина - 183 сантиметра. Они сделаны из металлических труб диаметром 5 сантиметров и сзади имеют металлическую сетку.

Игра продолжается 60 минут «чистого времени» (3 периода по 20 минут с перерывами по 17 минут между периодами). Высокий темп современной игры и частая смена игровых ситуаций создают большую нагрузку, поэтому в ходе игры игроки, как правило, заменяются через 40 - 45 секунд. Но замена в ходе игры производится строго по местам, т.е. центральный нападающий вместо центрального, правый защитник вместо правого. Непосредственно в игре участвуют кроме вратаря не более 5 игроков: правый и левый защитник, правый крайний, центральный и левый крайний нападающий. Это одна смена, то есть игроки, которые в данный момент ведут борьбу. Обычно команда имеет в своем составе четыре пары защитников и четыре тройки нападающих, или, другими словами, четыре смены, пятерки. Международная федерация хоккея разрешает участвовать в одном матче до 22 игроков в каждой команде.

Краткая историческая справка

Игра родилась в Канаде, более ста лет назад. Отечественный хоккей возник в начале XX века, его появление связано с кружком «Петербургские любители спорта». В 1907 году была создана Петербургская лига хоккеистов. Отечественный хоккей с шайбой берет свое начало в феврале 1932 года, когда немецкая команда «Фихте» прибыла в СССР для совместных тренировок и товарищеских матчей с московскими спортсменами. Команда ЦДКА, сформированная на базе игроков хоккея с мячом, провела первую в нашей стране международную встречу и выиграла ее со счетом 3:0. В 1952 году Федерация хоккея СССР вступила в Международную лигу хоккея на льду (ЛИХГ), и наши хоккеисты получили возможность участвовать в официальных международных турнирах. Советские (а затем российские) хоккеисты 24 раза становились чемпионами мира, 26 раз чемпионами Европы и 9 раз выигрывали звание олимпийских чемпионов. В историю мирового хоккея навсегда вошли имена выдающихся советских хоккеистов: вратарей Виктора Коноваленко и Владислава Третьяка; защитников Николая Сологубова, Александра Рагулина, Виктора Кузькина, Валерия Васильева и Вячеслава Фетисова; нападающих Всеволода Боброва, Константина Локтева, Александра Альметова, Вениамина Александрова, Вячеслава Старшинова, Бориса Майорова, Анатолия Фирсова, Александра Якушева, Александра Мальцева, Бориса Михайлова, Владимира Петрова, Валерия Харламова, Сергея Макарова, Игоря Ларионова и Владимира Крутова.

Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка в хоккее – это круглогодичный, специально организованный процесс, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области спорта, постоянное физическое совершенствование.

Специфика организации тренировочного процесса заключается в сочетании нескольких принципов, ведущими из которых являются:

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

принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

принцип вариативности - предусматривает вариативность программного материала в зависимости от периода спортивной подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – 3 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 1 год.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки учащихся всех этапов подготовки.

Для успешного осуществления многолетней тренировки на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие показатели:

- 1) оптимальный возраст для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта;
- 2) преимущественную направленность тренировки на данном этапе;
- 3) уровни физической, технической, тактической подготовленности, которых должны достигнуть спортсмены;
- 4) комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки;
- 5) допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- 6) контрольные нормативы (тесты).

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся добиваются своих высших достижений.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала учащимися.

Срок обучения по Программе – 9 лет.

Наполняемость групп

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу учащихся разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2-х часов;
- в тренировочных группах (этапе спортивной специализации) 3-х часов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства 4-х часов.

Таблица 1

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)
Начальной подготовки	1	15	25	6
	2	14	20	8
	3	14	20	8
Тренировочный	1	10	14	12
	2	10	14	12
	3	8	12	18
	4	8	12	18
	5	8	12	18
Совершенствования спортивного мастерства	1	1	10	24

Для хоккея наполняемость групп происходит с учетом планирования участия занимающихся (формирования команды игроков) в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) об их проведении. На тренировочном этапе максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

1.3. Прогнозируемые результаты освоения программы

Результатом освоения Программы по хоккею является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития хоккея;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила хоккея, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- 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 охраны труда при занятиях избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- 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 избранному виду спорта.

в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Процесс многолетней подготовки спортсменов делится на этапы (периоды) - начальной подготовки, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности учащихся. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок. В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащихся.

Учебный план программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов.

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача по лечебной физкультуре или физкультурно-врачебного диспансера. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, прохождение промежуточной аттестации для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап. На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимся промежуточной аттестации.

Этап совершенствования спортивного мастерства. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые юноши, успешно завершившие тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по специальной подготовке.

Возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах:

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество детей в группах (человек)	Кол-во часов в неделю
Этап начальной подготовки	1	9	15	6
	2	10	14	8
	3	11	14	8
Тренировочный этап (базовая подготовка)	1	12	10	12
	2	13	10	12
Тренировочный этап (спортивная специализация)	3	14	8	18
	4	15	8	18
	5	16	8	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	17	1	24

Группы занимающихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются с учетом планирования участия занимающихся (формирования команды игроков) в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) об их проведении. На тренировочном этапе максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Таблица 3

Предметные области	Количество часов в год									Форма промежуточной аттестации	Объем обучения (%)
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ		
	Этапы (периоды) подготовки	НП 1	НП 2	НП 3	ТЭ 1	ТЭ 2	ТЭ 3	ТЭ 4			
Теория и методика ФКиС	25	33	33	49	49	74	74	74	105	С	10,3-10,5%
Общая физическая подготовка	37	49	49	74	74	115	115	115	162	Т	15,4-16,0%
Избранный вид спорта	120	160	160	239	239	358	358	358	507	З	49,8-50,0%
Специальная физическая подготовка	44	59	59	89	89	133	133	133	188	Т	18,4-18,5%
Самостоятельная работа	14	19	19	29	29	40	40	40	58		5,6-6,0%
Итого	240	320	320	480	480	720	720	720	1020		100%
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24		

С - собеседование по предметной области.

З - зачет.

Т - тестирование по предметной области.

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по хоккею);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для хоккеистов;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных хоккеистов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Краткий конспект тем

Физическая культура и спорт в России

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея

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

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения

спортивной тренировки;

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

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки

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

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Характеристики физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

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

Психологическая подготовка хоккеистов

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

Разработка плана предстоящей игры

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

Установка на игру и ее разбор

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

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

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

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

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки 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 и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
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.

3.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Многолетняя подготовка игроков в хоккей строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса. Для достижения спортивного мастерства необходимо освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов проходит неравномерно.

В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост.						*	*		*		
Мышечная масса.						*	*	*	*		
Быстрота.			*	*	*						
Скоростно-силовые качества.				*	*	*	*	*			
Силовые способности.						*	*				
Выносливость (аэробные возможности).		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности.			*	*	*				*		*
Гибкость.	*	*	*	*							
Координационные способности.			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал занятий

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

Приемы техники передвижения на коньках

Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке. Основная стойка (посадка) хоккеиста. Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул. Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой. Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот. Бег скользящими шагами. Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием). Повороты по дуге переступанием двух ног. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Торможения полуплугом и плугом. Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Прыжки толчком одной и двумя ногами. Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед переступанием ногами. Бег спиной вперед скрестными шагами. Повороты в движении на 180° и 360°. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления. Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении. Кувырок в движении. Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении. Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы): обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте. Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка. Обводка с применением обманных действий-финтов. Финт клюшкой. Финт с изменением скорости движения. Финт головой и туловищем. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт — ложная потеря шайбы. Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий). Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом (щелчок). Бросок-подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы. Броски шайбы с неудобной стороны. Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем. Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям. Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника. Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом. Остановка и толчок соперника грудью. Остановка и толчок соперника задней частью бедра. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

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

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

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

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

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

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

Выдержка и самообладание

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

Инициативность и дисциплинированность

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

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

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

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

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

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

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

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

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

РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

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

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ

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

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

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

2) в *соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в *переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися тренировочных групп. Учащиеся тренировочных групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- б) составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

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

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

Выпускники спортивной школы должны получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

3.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

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

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

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

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

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами совершенствования спортивного мастерства при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых Ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

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

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

1. Повторный бег с 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 шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС- 180-190 уд./мин.

3.5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травматизма при проведении тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность учащихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и учащихся МБОУ ДО ДЮСШ «Юность».

Допуск к занятиям в группе осуществляется медицинской службой ДЮСШ «Юность» по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий хоккеем.

Тренер-преподаватель обязан:

- Производить построение и перекличку учащихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- Информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Травмы в хоккее могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки учащихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма хоккеиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием учащегося. Хронические перенапряжения во время тренировок создают у учащихся предрасположенность к травмам различного характера, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического плана.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

3.6. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В основе повышения функциональных возможностей организма лежит его способность приспособляться (адаптироваться) к тренировочным нагрузкам.

Программа построена на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов у учащихся тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

Адаптация — одно из условий улучшения спортивных результатов. Временной интервал, на протяжении которого происходит приспособление организма к другим условиям (более высокой нагрузке), у всех различный и зависит от персональных, личных особенностей занимающегося — его темперамента, частоты сердечных сокращений (ЧСС), изменений в нервной, а также мышечной системах.

Чрезмерная тренировка не способствует улучшению мышечной деятельности, а может привести к возникновению хронического состояния утомления, связанного с истощением запасов мышечного гликогена.

Построение тренировочного процесса, и особенно занятий и микроциклов, основывается на учете величины нагрузки, продолжительности и характере восстановления после нее. В спортивной тренировке принято различать занятия с большими, значительными, средними и малыми нагрузками.

Основной задачей этапа начальной подготовки является постепенное подведение организма учащихся к выполнению специфической тренировочной работы, повышению объемов нагрузок.

Этап подготовки	Период	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	До одного года	6	240
	Свыше одного года	8	320
Тренировочный этап	Базовая подготовка	12	480
	Спортивная специализация	18	720
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	24	960

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Учащиеся, освоившие в полном объеме дополнительную предпрофессиональную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения. Основанием для перевода учащихся являются результаты промежуточной аттестации и учет результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Учащиеся, переведенные условно на следующий год обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию в сроки, определяемые спортивной школой.

Учащиеся, освоившие в полном объеме дополнительную предпрофессиональную программу данного этапа обучения, сдают итоговую аттестацию.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным требованием Программы.

Промежуточная аттестация проводится с целью повышения ответственности спортивной школы за результаты образовательного и тренировочного процесса, за степень освоения учащимися программы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Промежуточная аттестация проводится один раз в год в апреле-августе.

Промежуточная аттестация проводится в форме собеседования и сдачи контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовки, а также результативностью участия в соревнованиях.

При успешном выполнении требований учащихся может быть переведен на программу спортивной подготовки.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится собеседование по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметным областям «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются данные результативности участия хоккеиста в соревнованиях.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки учащиеся должны сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)
	Челночный бег 4 х 9 м (не более 11,1 с)
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,4 с)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,4 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 38 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

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

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

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

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

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий. *Оперативный контроль* направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

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

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

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

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И КОНТРОЛЯ ХОККЕИСТОВ

Оценка уровня подготовленности хоккеистов групп начальной подготовки

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

1. Бег на 30 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во).
4. Челночный бег 4х9 м (с).

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

1. Бег на коньках на 36 м (с).
2. Бег на коньках на 36 м спиной вперед (с).
3. Слаломный бег на коньках без шайбы (с).
4. Челночный бег на коньках 6х9 м (с).
5. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
6. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
7. Броски шайбы в ворота с места (балл).

Оценка уровня подготовленности хоккеистов групп тренировочного этапа

Для оценки общей физической подготовленности тренировочных групп применяются следующие тесты (вне льда):

1. Бег 30 м со старта (с).
2. Прыжок в длину с места (м).
3. Бег 300 м (с).
4. Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во).
5. Подтягивание на перекладине (кол-во).
6. Бег 3000 м (м).

Для оценки специальной физической подготовленности тренировочных групп (на льду):

1. Бег 30 м на коньках.
2. Челночный бег 12х18 м.
3. Бег лицом и спиной вперед по малой восьмерке.
4. Обводка 5-и стоек с последующим броском шайбы в ворота.
5. Броски шайбы в ворота с места (балл).

Оценка уровня подготовленности хоккеистов групп совершенствования спортивного мастерства

Для оценки общей физической подготовленности тренировочных групп применяются следующие тесты (вне льда):

1. Бег 30 м со старта (с).

2. Прыжок в длину с места (м).
7. Бег 300 м (с).
8. Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во).
9. Подтягивание на перекладине (кол-во).
10. Бег 3000 м (м).

Для оценки специальной физической подготовленности тренировочных групп (на льду):

6. Бег 30 м на коньках.
7. Челночный бег 12х18 м.
8. Бег лицом и спиной вперед по малой восьмерке.
9. Обводка 5-и стоек с последующим броском шайбы в ворота.
10. Броски шайбы в ворота с места (балл).

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

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

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

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

Таблица нормативов по ОФП

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возрастные группы				
			9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
1	Бег 30 м с места (сек.)	5	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7
		4	6,4	6,1	5,8	5,1	4,9
		3	6,9	6,6	6,3	5,2	5,0
2	Бег 60 м с места (сек.)	5	10,5	9,66	8,96	8,52	8,32
		4	10,8	9,98	9,25	8,73	8,48
		3	11,0	10,3	9,54	8,93	8,63
3	Бег 300 м (сек.)	5	59,0	55,1	52,6	49,6	46,5
		4	60,5	55,9	53,7	50,8	47,3
		3	63,5	56,6	54,7	52,0	48,2
4	Бег 3000 м (сек.)	5		14,12	13,0	12,42	11,30
		4		14,30	13,24	13,06	11,42
		3		14,48	13,48	13,24	12,00
5	Прыжок в длину с	5	176	195	201	211	226

	места (м)	4 3	171 160	188 180	193 185	196 181	211 196
6	Отжимание в упоре лежа (раз)	5 4 3	40 38 37				
7	Подтягивание на перекладине (раз)	5 4 3	8 5 3	10 9 7	11 9 8	13 11 10	14 13 12
8	Поднимание туловища (за 60 сек.)	5 4 3		47 43 40	48 44 41	48 45 42	49 46 44

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возрастные группы			
			14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30 м с места (сек.)	5	4,4	4,2	4,2	4,1
		4	4,7	4,6	4,4	4,2
		3	4,9	4,8	4,6	4,3
2	Бег 60 м с места (сек.)	5	7,93	7,71	7,42	7,42
		4	8,13	7,92	7,64	7,64
		3	8,34	8,14	7,85	7,85
3	Бег 300 м (сек.)	5	44,8	43,3	42,0	42,0
		4	45,6	44,3	43,0	43,0
		3	46,3	45,2	43,9	43,9
4	Бег 3000 м (сек.)	5	11,06	11,00	10,48	10,48
		4	11,18	11,12	11,0	11,0
		3	11,36	11,24	11,12	11,12
5	Прыжок в длину с места (м)	5	236	251	261	261
		4	221	236	246	246
		3	206	221	231	231
6	Подтягивание на перекладине (раз)	5	15	16	16	16
		4	13	14	15	15
		3	12	13	13	13
7	Поднимание туловища (за 60 сек.)	5	50	51	50	50
		4	48	49	48	48
		3	45	46	46	46

Таблица нормативов по СФП

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возрастные группы			
			9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Бег на коньках 36 м (сек.)	5	6,6	6,1	5,7	5,4
		4	6,8	6,2	5,8	5,5
		3	7,0	6,4	6,0	5,7
2	Бег спиной вперед на коньках 36 м (сек.)	5	8,8	8,3		
		4	9,4	8,6		
		3	9,7	8,8		
3	Челночный бег на коньках 6x9 м (сек.)	5	17,9	16,1		
		4	18,7	16,3		
		3	19,4	16,5		
4	Слаломный бег б/ш (сек.)	5	12,0	11,8		
		4	12,2	12,0		
		3	12,4	12,2		
5	Слаломный бег с/ш (сек.)	5	14,1	14,0		
		4	14,3	14,2		
		3	14,5	14,4		
6	Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	5	7,7	7,5		
		4	7,9	7,7		
		3	8,1	7,9		
7	Челночный бег на коньках 12x18 м (сек.)	5			54,6	51,5
		4			55,9	52,5
		3			57,3	53,7
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)	5			24,0	23,0
		4			25,0	24,0
		3			26,0	25,0
8	Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	5			7,4	7,2
		4			7,6	7,4
		3			7,8	7,6
9	Бросок шайбы в ворота на точность (10 бросков)	5			8	8
		4			6	6
		3			4	4

№ п/п	Упражнения	Уро вень оценки	Возрастные группы				
			13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег на коньках 36 м (сек.)	5	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
		4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
		3	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
2	Челночный бег на коньках 12x18 м (сек.)	5	49,9	48,5	46,7	46,0	45,9
		4	50,6	49,8	47,7	47,0	46,9
		3	51,3	51,1	48,6	48,1	47,1
3	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)	5	22,0	21,0	20,0	20,0	19,0
		4	23,0	22,0	21,0	21,0	20,0
		3	24,0	23,0	22,0	22,0	21,0
4	Обводка 5-х стоек с	5	7,0	6,8	6,6	6,6	6,4

	последующим броском шайбы в ворота (сек.)	4 3	7,2 7,4	7,0 7,2	6,8 7,0	6,8 7,0	6,6 6,8
5	Бросок шайбы в ворота на точность (10 бросков)	5 4 3	8 6 4	9 7 5	9 7 5	10 8 6	10 8 6

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

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

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

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

Оценка и контроль тренировочной деятельности

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

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

К показателям объема следует отнести количество:

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

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

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

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 30 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств. Тест проводится на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. **Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90⁰ максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

3. **Прыжок в длину толчком двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а

также уровня развития координационных способностей. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег на коньках на 36 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Бег на коньках на 36 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (сек.).

4. Слаломный бег с шайбой. Тест для определения уровня владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения.

5. Слаломный бег без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

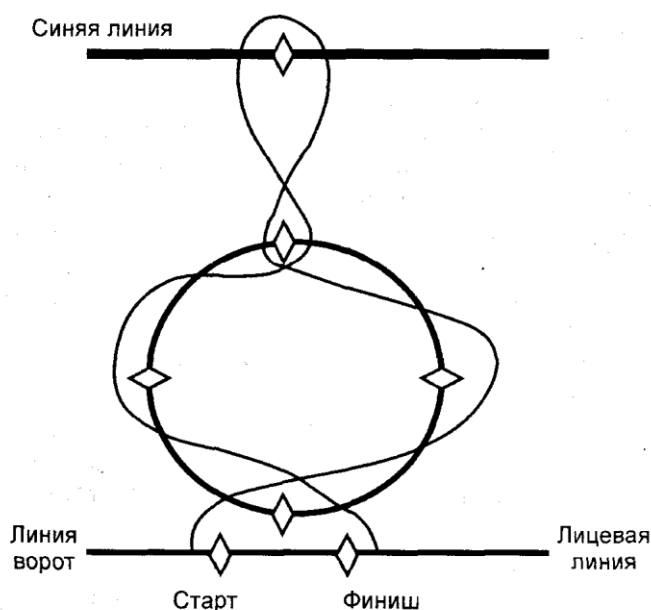


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)
УЧАЩИМИСЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА И ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 30 м** с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).
2. **Прыжок в длину толчком двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а также уровня развития координационных способностей. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
3. **Бег 300 м** направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).
4. **Приседание со штангой.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется, возможно, глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.
5. **Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.
6. **Бег 3000 метров** направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. **Бег 36 м на коньках.** Оцениваются специальные скоростные качества (с).
2. **Челночный бег 6х9, 11х18 м.** Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Регистрируется суммарное время прохождения отрезков в момент пересечения линии (с).
3. **Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

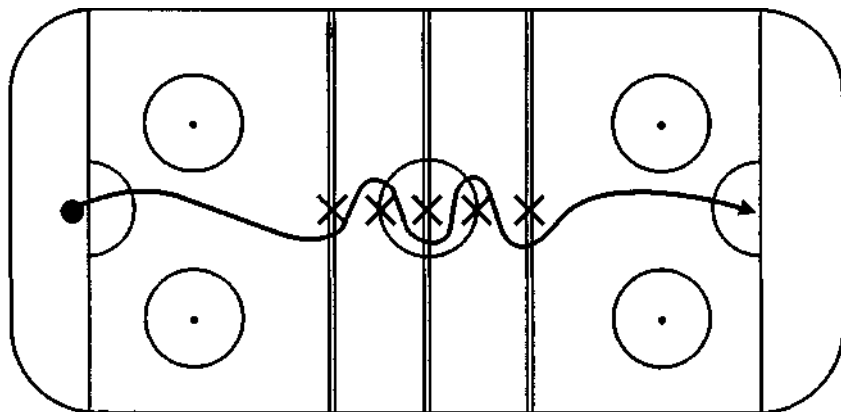


Рис. 2. Обводка пяти стоек

4. **Обводка пяти стоек** с последующим броском в ворота (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.
5. **Броски шайбы в ворота** с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается

техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

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

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности учащихся, являются основанием для перевода учащегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся хоккеем. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

4.3. Требования к результатам освоения программы по предметным областям

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

в области теории и методики физической культуры и спорта:

знать/понимать

- 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;
- история развития избранного вида спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при проведении тренировочного процесса.

уметь:

- составлять комплексы физических упражнений;
- оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь при получении травм во время занятий и спортивных соревнований;
- готовить оборудование, инвентарь и спортивную экипировку для занятий и соревнований.

в области общей и специальной физической подготовки:

знать/понимать

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хоккеем;
- способы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- значение гармоничного физического развития, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

уметь

- составлять и осваивать комплексы упражнений на общую и специальную физическую подготовку;

в области избранного вида спорта:

знать/понимать

- уровень допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- пути повышения уровня функциональной подготовленности;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта

уметь:

- выполнять основные технические приемы и тактические действия избранного вида спорта;
- осваивать и преодолевать технические трудности при отработке технических и тактических действий;
- сохранять и поддерживать собственную физическую форму;
- успешно осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- вести соревновательную деятельность.

Требования к освоению программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

на этапе начальной подготовки:

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

на тренировочном этапе:

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по хоккею;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Итоговая таблица перевода по этапам и периодам подготовки

	Теория и методика физической культуры и спорта	Общая физическая подготовка	Избранный вид спорта	Специальная физическая подготовка	Общее количество баллов
Этап начальной подготовки	Собеседование	3 балла	Зачет	3 балла	6 баллов
Тренировочный этап	Собеседование	3 балла	Зачет	3 балла	6 баллов
Этап совершенствования спортивного мастерства	Собеседование	3 балла	Зачет	3 балла	6 баллов

5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. - М.: Фис, 1974.
3. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. -М.: Терра-спорт, 2000.
4. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Фис, 1991.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
8. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В., Львов В.С., Давыдов А.П., Крутских В.В., Щербаков Е.А. Программа спортивной подготовки для детских спортивных школ. – М., 2006.
9. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
10. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
11. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
12. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Фис, 1987.
14. Федеральный закон РФ № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
15. Федеральный закон РФ № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12.11.2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
17. Приказ Министерства спорта РФ № 731 от 12.09.2103 г. «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
18. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
19. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным предпрофессиональным общеобразовательным программам».
20. Сайты:
 - Министерства спорта РФ;
 - Министерства по физической культуре, спорту и молодежной политике Свердловской области;
 - Управления по развитию физической культуры, спорта и туризма Администрации города Екатеринбурга;
 - Федерации хоккея России;
 - Федерации хоккея Свердловской области.