

Пояснительная записка

Настоящая учебная программа для детско-юношеской спортивной школы по хоккею с мячом (ДЮСШ), составлена на основе директивных и нормативных документов, регулирующих деятельность спортивных школ.

При ее написании учтены основополагающие принципы спортивной тренировки, результаты научных исследований, передовой спортивной практики и современные требования к подготовке спортивного резерва.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности и является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу.

В программе последовательно изложено годовое планирование по этапам обучения; определены задачи и средства подготовки; объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; приемные и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Разработана подпрограмма по теоретической подготовке.

В помощь тренеру в программу впервые включен блок специальной коньковой подготовки. В нем доступно изложены и наглядно иллюстрированы научно-методические основы рациональной техники движений в беге на коньках, особенности катания детей и их характерные ошибки, а также комплексы упражнений для обучения навыкам катания на коньках. Тренерам предлагается педагогическая характеристика средств коньковой подготовки, требования к специальной гибкости при беге на коньках и методика ее направленного совершенствования. Рекомендуются проверенные практикой параметры нагрузки специальной коньковой подготовки (катания на роликовых коньках, имитационных досках) в хоккее с мячом, а также объемы ледовой подготовки для хоккеистов различного возраста и квалификации.

Раздел I. Организационно-методические указания

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-оздоровительные мероприятия, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика.

В зависимости от подготовленности учащихся тренер может самостоятельно подбирать необходимые средства подготовки. Для последующего года обучения излагается только новый материал, а для закрепления и совершенствования изученных навыков используется материал, изложенный для младших возрастных групп, который в программе специально не оговаривается. В то же время, если перспективные учащиеся освоили предусмотренный программой материал, тренер может перейти к обучению их техническим приемам, предусмотренным для следующего этапа подготовки.

Все цифры, указанные в программе, являются рекомендуемыми. Они отражают желаемые показатели для указанного возраста. При планировании нагрузок педагогу следует ориентироваться не столько на паспортный, сколько на биологический возраст воспитанника и его предварительную подготовленность. Во всех группах начиная с 8 лет нагрузку следует контролировать не только по визуальным признакам, но и по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Спортивно-оздоровительный этап

Возраст 6-18 лет

Задачи:

- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привитие основ здорового образа жизни;
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- содействие гармоническому развитию, укрепление здоровья.

закаливание организма;

- овладение основами техники хоккея с мячом.

Этап начальной подготовки

Возраст 9-11 лет

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

• содействие укреплению здоровья и физического развития, закаливание организма;

• отбор способных к занятиям хоккеем с мячом детей;

• формирование интереса к хоккею с мячом, воспитание черт спортивного характера;

- базовое физическое развитие, построение фундамента ОФП;
- освоение основ техники катания на коньках;
- обучение основным приемам техники игры в хоккей с мячом.

Особое внимание в этом возрасте следует уделять воспитанию специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры, а также укреплению мышц и связок голеностопного сустава и подвижности разгибателей стопы.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения составляют в сумме не менее 20 минут: на ледовых занятиях - это обязательная сухая разминка. Безостановочный бег (сначала в чередовании с быстрой ходьбой) постепенно доводится до 10 минут.

Подвижные игры, преимущественно на ловкостно-координационные и скоростные способности, в этом возрасте - ведущее средство тренировочного процесса. Они занимают до 50% общего времени занятий. Двустороннюю игру в футбол, хоккей с мячом по полным правилам проводить в этом возрасте нецелесообразно. - только элементы спортивной игры на индивидуальную и групповую тактику.

Возраст 10-12 лет

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- формирование стойкого интереса к занятиям, черт спортивного характера;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП;
- освоение основ спортивной техники и тактических действий в хоккее с мячом;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами хоккея с мячом;
- приобретение основ игрового мышления, соревновательного опыта, определение игрового амплуа.

Особо: развитие подвижности разгибателей стопы, укрепление мышц и связок голеностопного сустава, развитие быстроты.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения составляют в сумме не менее 20 минут, включая ледовые занятия (сухая разминка). Безостановочный бег (сначала в чередовании с ускоренной ходьбой) постепенно доводится до 15-20 минут на ЧСС до 160 ударов в минуту. Хоккеистам с хорошей функциональной подготовкой можно начиная с июля включать фартлеки (чередования бега с упражнениями общего и специального характера различной интенсивности).

Спортивные и подвижные игры занимают до 40% общего времени тренировок. Элементы спортивных игр следует давать на освоение индивидуальной и групповой тактики.

Силовая подготовка носит общий базовый характер: гимнастические упражнения на все группы мышц в парах, с собственным весом; упражнения на трибунных ступенях. В подготовительном периоде на тренировках фрагментами желательно применять манжеты-утяжелители на ноги до 300 г на каждую ногу (индивидуально).

Учебно-тренировочный этап обучения

Возраст 12-13 лет

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям избранным видом спорта, черт спортивного характера;
- освоение базовых объемов общей физической подготовки;
- воспитание физических качеств (скоростно-силовых, ловкости, быстроты, гибкости) в соответствии с сенситивными периодами их развития;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, разрядных требований II юношеского разряда;
- совершенствование спортивной техники в хоккее с мячом; накопление соревновательного опыта, уточнение игрового амплуа.

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

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

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

В спортивных играх совершенствуется индивидуальная, групповая и командная тактика.

Возраст 14-16 лет

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- освоение допустимых тренировочных объемов общей и специальной физической подготовки;
- повышение уровня функциональной подготовки, развитие специальных физических качеств: скоростной, силовой, технической выносливости;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, разрядных требований I юношеского разряда;
- совершенствование спортивной техники и тактики в хоккее с мячом;
- накопление соревновательного опыта, совершенствование в игровом амплуа;
- формирование личностных качеств спортсмена.

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

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

В спортивных играх совершенствуется индивидуальная, групповая и командная тактика.

Планирование учебно-тренировочного процесса

План должен быть:

- реальным, т.е. исходить из конкретных условий (материально-технической базы школы, климатогеографических условий региона,

возрастных особенностей учащихся и др.);

- конкретным, т.е. с перечнем количественных показателей средств подготовки (в километрах, килограммах, часах, минутах), с указанием пульсового режима и т. п., в том числе и планируемая подготовленность учащихся;

- вариативным, учитывая возможные изменения;
- преемственным (учитывая прошлое);
- перспективным (т.е. с учетом ожидаемого будущего);
- компактным (кратким, удобным для работы).

Принципиально важным является содержание, т.е. методическая грамотность распределения нагрузок по величине и направленности на планируемый период. По форме же написания планы могут быть самые разные, удобные для тренера.

На каждую учебную группу в спортивной школе разрабатывается *перспективный план* работы на два или четыре года. Перспективный план подготовки учащихся конкретной учебной группы должен включать следующие разделы: краткая характеристика учебной группы, цель и основные задачи на период, этапы подготовки, их продолжительность, основная направленность процесса тренировки на этапах, основные соревнования, спортивно-технические показатели и модельные характеристики по годам, комплектование учебной группы, педагогический и врачебный контроль.

Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач, волнообразное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Одновременно на каждую группу составляется *годовой и месячный* планы. На основе месячного плана составляются *планы-конспекты* учебно-тренировочного занятия. Кроме того, начиная с 13-14-летнего возраста, на каждого перспективного учащегося составляется индивидуальный план подготовки.

На каждую учебную группу разрабатывается также *годовой план*

в объемных показателях. Увеличивается доля средств специальной подготовки.

Соревновательный период продолжается четыре-пять месяцев. В этом периоде физическая подготовка достигает наивысшего уровня, который сохраняется на протяжении всего периода. Нагрузки высокоинтенсивные, близкие к соревновательным, с полноценным восстановлением. Техничко-тактическая подготовка предусматривает совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях, в различных игровых ситуациях и должна способствовать высокому уровню тактического мышления игроков, их взаимопониманию в звеньях.

Переходный период начинается по окончании соревнований и длится три-четыре недели в апреле. Главная задача этого периода - полноценное восстановление и поддержание определенного уровня подготовленности. Нагрузки преимущественно общей направленности, малые как по объему, так и по интенсивности. Основные средства: кроссы, общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание и другие физические упражнения. В этом периоде юные хоккеисты должны пройти курс диспансеризации.

Таблица 1

**Вариант структуры годового цикла подготовки в хоккее с мячом
для учебно-тренировочных групп**

Стадии развития спортивной формы	Временная утрата	Приобретение							Сохранение				
		апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
Динамика нагрузки	низкая	Плавный рост объемов. Интенсивность низкая, только в игре					Снижение объемов. Рост интенсивности			Нагрузка высокоинтенсивная, собственно игровая, близкая к соревновательному амплуа			
Преимущественная направленность	ОФП, игры, кроссы, плавание	ОФП, игры, ролики, доски, клюшки, кроссы.				СФП, клюшки, доски, игры ТТП			Бег на коньках, техника, тактика хоккея с мячом: отработка связок, комбинаций, стандартных положений, совершенствование в амплуа, накопление игрового опыта, аналитика игр				
Период подготовки	Переходный	Подготовительный							Соревновательный				
Этап		Общеподготовительный				Специально-подготовительный							
Характерные (возможные) мезоциклы	Восстановительный	базовый	базовый	базовый	базовый	базовый	базовый	базовый	предсоревновательный	соревновательный	соревновательный	предсоревновательный	соревновательный

Раздел II. Нормативная часть

Программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ), составлена на основе нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ (табл. 2-5).

На *этап спортивно-оздоровительный* зачисляются учащиеся 6-18 лет, желающие заниматься хоккеем с мячом, независимо от их одаренности, уровня физического развития, и не имеющие медицинских противопоказаний. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея с мячом.

На *этап начальной подготовки (НП)* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы формируются на конкурсной основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в течение не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется также при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической (ОФП) и специальной (СФП) подготовке. Из учащихся, выполнивших первый спортивный разряд, формируются группы спортивного совершенствования.

Таблица 2

**1. Режимы учебно-тренировочной работы
и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Этап обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный количественный состав группы, чел.*	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6-18	15	30	6	Прирост показателей ОФП	
Начальной подготовки	До 1 года	9-11	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП, срезов программы	
	Свыше года	10-12	12	24	9		
Учебно-тренировочный	УТ-1	11-13	10	20	12	Устанавливаются учреждением	
	УТ-2	12-14		20	14		Выполнение нормативов ОФП, СФП, срезов программы
	УТ-3	13-15		16	16		Выполнение нормативов ОФП, СФП, разрядных требований I юн. разряда
	УТ-4	14-16		16	18		Выполнение нормативов ОФП, СФП, разрядных требований I спортивного разряда
	УТ-5	15-17		16	20		

*Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности

Таблица 5

4. Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. _____ Дата и место рождения _____
 Год, месяц начала занятий спортом _____ Избранным видом спорта _____
 Спортивная школа _____ Спортивное общество _____
 Город, республика _____

Группы	Год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							Заключение врача
			рост	вес	длина стопы	сила сгибателей кисти	ЖЕЛ	МПК		
								мл/мин	мл/мин/кг	
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ										
Этап начальной подготовки	1									
	2									
	3									
Учебно-тренировочный этап	1									
	2									
	3									
	4									
	5									

Таблица 5 (продолжение)

Индивидуальная карта спортсмена

Группы	Год обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность									
			ОФП				СФП					
			бег 30 м	прыжок в длину с места	челночный бег 3x10м	бег 300 м						
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ												
Этап начальной подготовки	1											
	2											
	3											
Учебно-тренировочный этап	1											
	2											
	3											
	4											
	5											

Раздел III. Методическая часть

Методическая часть программы включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, проведение педагогического мониторинга эффективности учебно-тренировочного процесса.

Таблица 6

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ пп	Раздел подготовки	Этапы подготовки							
		СОГ	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный				
			1 года	2-3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года
	Общая физическая подготовка	220	220	271	311	330	347	380	380
1.	Специальная физическая подготовка	22	22	43	106	120	140	170	170
2.	Технико-тактическая подготовка	52	52	130	152	215	270	300	300
3.	Теоретическая подготовка	8	8	10	19	19	25	26	26
4.	Контрольно-переводные испытания	4	4	8	8	8	8	8	8
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	18	18	24	24
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	10	16	20	20
7.	Участие в соревнованиях	По календарю соревнований							
8.	Медицинское обследование	6	6	6	6	8	8	8	8
Общее количество часов		312	312	468	624	728	832	936	936

Примечание: 1. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. 2. Обще годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

Методическая часть программы для спортивного класса на основании Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту № СК-02-10/3685 от 12.12.2006) включает в себя учебный материал по виду спорта хоккей с мячом, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; установленные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, проведение педагогического мониторинга эффективности учебно-тренировочного процесса.

Таблица 7

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий для спортивного класса

№ пп	Раздел подготовки	Этапы подготовки								
		СОГ	СОГ	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный				
				1 года	2-3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года
	Общая физическая подготовка	220	220	220	271	311	330	347	380	380
1.	Специальная физическая подготовка	22	22	22	43	106	120	140	170	170
2.	Технико-тактическая подготовка	52	52	52	130	152	215	270	300	300
3.	Теоретическая подготовка	8	8	8	10	19	19	25	26	26
4.	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	8	8	8	8	8	8
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	18	18	24	24
6.	Спортивно - восстановительные мероприятия	260	260	260	260	322	218	120	20	20
7.	Участие в соревнованиях	По календарю соревнований								
8.	Медицинское обследование	6	6	6	6	6	8	8	8	8
9.	Подвижные игры	208	208	208	52	-	-	-	-	-
Общее количество часов		780	780	780	780	936	936	936	936	936

Таблица 8

**Примерный объем тренировочной нагрузки,
рекомендуемый для группы СОГ, НП-1 – 6 час. в неделю**

Месяц	Разминочный и заключительный бег, час.	Подвижные игры и элементы спортивных игр, час.	Общеразвивающие упражнения, час.	Катание на коньках без мяча, км.	Элементы технико-тактической подготовки, час.	Элементы технико-тактической ледовой подготовки, час.	Элементы двусторонней игры в хоккее с мячом, час.	Участие в соревнованиях, тестирование, дней	Тренировочных дней	Всего часов	Соотношение ОФП/СФП
Апрель	2	19	3						12	24	100%
Май	2	19	3						12	24	100%
Июнь	2	19	3					2 ОФП	12	24	100%
Июль	2	19	3						12	24	100%
Август	2	19	3						12	24	100%
Сентябрь	2	13	3		6			2 ОФП	12	24	80/20
Октябрь	3	16	3		6				16	28	80/20
Ноябрь	3	8	3	20		6	4		16	28	50/50
Декабрь	3	4	3	40		6	3		16	28	35/65
Январь	3	4	3	40		6	3		16	28	35/65
Февраль	3	4	3	40		6	3		16	28	35/65
Март	3	10	3	20		6	3		14	28	50/50
Всего	30	154	36	160	12	30	16	4	166	312	70/30

Таблица 9

Примерный объем тренировочной нагрузки,
рекомендуемый для групп НП-2, 3 – 9 час. в неделю

Месяц	Разминочный и заключительный бег, час.	Кроссовый бег, час.	Силовая подготовка, час.	Подвижные и спортивные игры, час.	Общеразвивающие упражнения, час.	Специальные упражнения в посадке, имитационные доски, час.	Катание на роликах, км	Катание на коньках без мяча, км	Технико-тактическая подготовка вне льда, час.	Технико-тактическая ледовая подготовка, час.	Элементы двусторонней игры в хоккей с мячом, час.	Учебная игра, час.	Участие в соревнованиях, тестирование, дней	Тренировочных дней	Всего часов	Соотношение ОФП/СФП
Апрель	3	2	3	11	3					6				14	28	79/21
Май	3	4	3	15	4					6				16	35	83/17
Июнь	3	4	3	16	4	1,5	15			6			2 ОФП	16	40	85/25
Июль	3	4	3	14	4	1,5	25			10				16	42	66/34
Август	3	4	3	13	4	2	25			10				16	42	64/36
Сентябрь	3	4	3	13	4	2	25			10			2 ОФП	16	42	64/36
Октябрь	4	4	3	12	4	2	15			10				20	42	64/36
Ноябрь	4	2	3	9	4			20	6		4	4	СФП	20	42	52/48
Декабрь	4	1	3	4	4			60	6		6	4	4	20	42	52/48
Январь	4	1	3	4	4			60	6		6	4	4	20	42	38/62
Февраль	3		2	3	4			60	6		4	4	4	20	36	34/66
Март	3		3	5	4			40	6		4	4	2+СФП	16	35	43/57
Всего	40	30	35	119	47	9	105	240	30	56	24	20	20	210	468	58/42

Таблица 11

Примерный объем тренировочной нагрузки,
рекомендуемый для группы УТ-2 – 14 час. в неделю

Месяц	Разминочный и заключительный бег, час.	Кроссовый бег, велоезда, час.	Силовая подготовка, час.	Подвижные и спортивные игры, час.	Общеразвивающие упражнения, час.	Специальные упражнения в посадке, имитационные доски, час.	Катание на роликах, км	Катание на коньках без мяча, км	Технико-тактическая подготовка вне льда, час.	Технико-тактическая ледовая подготовка, час.	Элементы двусторонней игры в хоккей с мячом, час.	Учебная игра, час.	Участие в соревнованиях. тестирование, дней	Тренировочных дней	Всего часов	Соотношение ОФП/СФП
Апрель	3	3	4	10	4				14		6			16	32	60/40
Май	3	3	4	10	4				14		6			16	32	60/40
Июнь	3	5	4	7	4	6	40-60		14		6		2 ОФП	20	60	45/55
Июль	4	7	4	10	5	6	60-90		14		10			24	68	50/50
Август	4	7	4	8	5	8	60-90		14		10			24	66	45/55
Сентябрь	4	7	4	8	5	8	60-90		14		10		2 ОФП	24	66	45/55
Октябрь	5	7	4	10	6	8	40-60		14		10			26	66	45/55
Ноябрь	5		4	10	6	2		60-80		14	10	14	2 СФП	26	72	45/55
Декабрь	5		4	4	6		180-240			14	10	14	6	26	74	30/70
Январь	5		4	4	6		180-240			14	10	14	8	26	72	30/70
Февраль	5		4	3	5		180-240			14	10	12	8	24	66	30/70
Март	4		4	6	5		60-80			12	8	10	6+СФП	20	54	40/60
Всего	50	39	48	90	61	38	260-390	560-880	98	68	106	64	34	274	728	43/57

Таблица 13

Примерный объем тренировочной нагрузки,
рекомендуемый для группы УТ-4 – 18 час. в неделю

Месяц	Разминочный и заключительный бег, час.	Кроссовый бег, велосезда, час.	Силовая подготовка, час.	Подвижные и спортивные игры, час.	Общеразвивающие упражнения, час.	Специальные упражнения в посадке, имитационные доски, час.	Катание на роликах, км	Катание на коньках без мяча, км	Технико-тактическая подготовка вне льда, час.	Технико-тактическая ледовая подготовка, час.	Элементы двусторонней игры в хоккей с мячом, час.	Учебная игра, час.	Участие в соревнованиях, тестирование, дней	Тренировочных дней	Всего часов	Соотношение ОФП/СФП
Апрель	5	3	5	10	5				14		6			16	48	60/40
Май	5	3	5	10	5				14		6			16	48	60/40
Июнь	7	5	8	7	5	6	40-60		14		6		2 ОФП	20	72	45/55
Июль	8	7	10	10	8	6	60-90		14		10			24	88	50/50
Август	8	7	10	8	8	8	60-90		14		10			24	88	45/55
Сентябрь	8	7	10	8	8	8	60-90		14		10		2 ОФП	24	88	45/55
Октябрь	8	7	9	10	8	8	40-60		14		10			26	88	45/55
Ноябрь	8	4	8	10	8	2		60-80		14	10	14	2 СФП	26	88	45/55
Декабрь	8		8	4	8			180-240		14	10	14	8	26	88	30/70
Январь	8		8	4	8			180-240		14	10	14	8	26	88	30/70
Февраль	8		8	3	7			180-240		14	10	12	8	24	82	30/70
Март	7	3	8	6	6			60-80		12	8	10	6+СФП	20	70	40/60
Всего	88	46	97	90	84	38	260-390	560-880	98	68	106	64	36	274	936	43/57

Таблица 14

Примерный объем тренировочной нагрузки,
рекомендуемый для группы УТ-5 – 20 час. в неделю

Месяц	Разминочный и заключительный бег, час.	Кроссовый бег, велосипеда, час.	Силовая подготовка, час.	Подвижные и спортивные игры, час.	Общеразвивающие упражнения, час.	Специальные упражнения в посадке, имитационные доски, час.	Катание на роликах, км	Катание на коньках без мяча, км	Технико-тактическая подготовка вне льда, час.	Технико-тактическая ледовая подготовка, час.	Элементы двусторонней игры в хоккей с мячом, час.	Учебная игра, час.	Участие в соревнованиях, тестирование, дней	Тренировочных дней	Всего часов	Соотношение ОФП/СФП
Апрель	5	3	10	20	5				11		6			20	60	60/40
Май	5	3	10	20	5				14		6			21	63	60/40
Июнь	7	5	10	7	5	6	40-60		18		6		2 ОФП	24	78	50/50
Июль	8	7	10	10	8	6	60-90		20		10			24	94	45/55
Август	8	7	10	8	8	8	60-90		20		10			24	94	40/60
Сентябрь	8	7	10	8	8	8	60-90		20		10		2 ОФП	24	94	40/60
Октябрь	8	7	9	10	8	8	40-60		20		10			26	94	40/60
Ноябрь	8	4	8	10	8	2		60-80		14	10	24	2 СФП	26	98	40/60
Декабрь	8		8	4	8			180-240		14	10	24	6	26	98	30/70
Январь	8		8	4	8			180-240		14	10	24	10	26	98	30/70
Февраль	8		8	3	7			180-240		14	10	22	10	25	92	30/70
Март	7		8	6	6			60-80		12	8	20	10+СФП	25	77	40/60
Всего	88	43	109	110	84	38	260-390	560-880	123	68	106	114	44	291	1040	43/57

Мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса

Таблица 15

*Приемные нормативы по ОФП для учащихся ДЮСШ по хоккею с мячом
(группы начальной подготовки)*

№№ пп	Норматив	НП -1 (9 лет)			НП-2 (10 лет)			НП-3 (11 лет)		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1.	Бег 30 м с высокого старта	5,8	6,0	6,3	5,7	5,8	6,0	5,3	5,5	5,7
2.	Бег 60 м с высокого старта	11,0	11,2	11,4	10,4	10,6	10,9	10,0	10,3	10,5
3.	Прыжки через скамейку боком за 15 с	15	11	7	18	12	8	20	16	12
4.	Прыжок в длину с места	165	155	150	176	171	160	186	180	170
5.	Тройной прыжок с места	430	415	400	480	450	430	520	500	480
6.	Приседания на одной ноге	5	4	2	8	6	4	10	7	5
7.	Бег 300 м	61	64	67	59	62	64	55	57	62
8.	Бег 3000 м	Без учета времени								
9.	Тест на гибкость	Оценивается прирост индивидуальных показателей								
10.	Подтягивания Отжимания	– 15	– 12	– 10	– 17	– 14	– 12	9 –	7 –	5 –
11.	Многоскоки 100 м (шаги + с)	Не проводится			65 + 26,0 = 91,0			55 + 23,5 = 78,5		

Таблица 16

**Переводные нормативы по ОФП для учащихся ДЮСШ по хоккею с мячом
(учебно-тренировочные группы)**

№№ пп	Норматив	УТ-1 (12 лет)			УТ-2 (13 лет)			УТ-3 (14 лет)			УТ-4 (15 лет)			УТ-5 (16 лет)		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1.	Бег 30 м с высокого старта	5,2	5,4	5,6	5,0	5,2	5,4	4,8	5,0	5,2	4,6	4,8	5,0	4,4	4,6	4,8
2.	Бег 60 м с высокого старта	9,6	10,0	10,3	9,0	9,4	9,7	8,6	8,8	9,2	8,4	8,6	8,8	8,1	8,3	8,5
3.	Прыжки через скамейку боком за 15 с	23	20	17	26	23	20	28	26	23	30	28	26	32	30	28
4.	Прыжок в длину с места	190	182	176	205	190	183	220	205	193	235	220	205	250	230	215
5.	Тройной прыжок с места	540	520	500	590	575	540	620	610	590	700	670	630	750	700	670
6.	Приседания на одной ноге	15	11	9	20	16	12	25	22	17	30	25	21	35	28	22
7.	Подтягивания	11	9	7	13	11	9	15	13	10	16	14	11	17	15	12
8.	Бег 300 м	53	55	57	50	52	54	47	49	52	45	47	49	44	45	48
9.	Бег 3000 м	12,15	13,00	13,50	12,10	12,40	13,20	11,30	12,00	12,30	11,10	11,30	12,05	11,00	11,20	11,40
10.	Тест на гибкость	Оценивается прирост индивидуальных показателей														
11.	Многоскоки 100 м (шаги + с)	51 + 21,6 = 72,6			47 + 21,1 = 68,1			43 + 19,4 = 62,4			41 + 20,1 = 61,1			40 + 19 = 59,0		

Таблица 17

**Переводные нормативы по СФП для учащихся ДЮСШ по хоккею с мячом (на коньках)
(учебно-тренировочные группы)**

№№ пп	Норматив	УТ-1 (12 лет)			УТ-2 (13 лет)			УТ-3 (14 лет)			УТ-4 (15 лет)			УТ-5 (16 лет)		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1.	Бег 60 м (100 м с 14 лет), с	8,3	8,5	8,8	8,0	8,3	8,6	12,0	12,3	12,7	11,7	12,0	12,5	11,3	11,7	12,0
2.	Обвод 5 стоек х 5 м змейкой (30 м) без мяча	5,0	5,3	5,6	4,9	5,2	5,5	4,7	4,9	5,3	4,5	4,7	4,9	4,3	4,5	4,7
3.	То же с мячом: разница	Не более 0,4 с			Не более 0,3 с			Не более 0,2 с			Не более 0,1 с			= 0		
4.	Удары по воротам в дви- жении*	Оценивается прирост индивидуальных показателей														
5.	Удары с радиуса (кол-во попаданий из 10 с каж- дой стороны)	5			6			7			8			9		
6.	Бег 30 м до стойки, огибание ее, бег спиной вперед, с (50 м с 14 лет)	11,5	12,0	12,5	11,2	11,7	12,2	16,0	17,0	18,0	14,9	15,7	17,1	13,7	14,5	15,5
7.	«Елочка»: под углом 45° рывки на 5–17 м. Всего 8 рывков, с	20,5	21,0	21,7	19,5	20,2	21,5	18,7	19,2	19,8	18,7	19,0	19,5	18,2	18,7	19,4
8.	Бег по «восьмерке» 10 кругов х 220 м. Всего 2,2 км в мин. **	6,05	6,25	6,50	6,00	6,30	6,50	5,35	5,55	6,15	5,25	5,40	5,55	5,15	5,30	5,40

*С радиуса по 3 с правой и левой стороны (17 м) на точность попадания (слева в правую половину ворот и наоборот), количество попаданий.

**Бег, огибая наискось «пятаки» через центр поля 10 кругов х 220 м. Всего 2200 метров (см. рис.1)

Требования к организации и проведению контрольных и переводных испытаний

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных нагрузок, рекомендуется проводить испытания в два дня.
2. Испытания целесообразно проводить после дня отдыха, с учетом состояния здоровья испытуемых.
3. Проведению испытаний предшествует квалифицированная разминка.
4. Тестирование проводить не менее двух раз в год, после медицинского обследования.
5. Форма одежды должна соответствовать видам испытаний и погодным условиям.

Тесты по общей физической подготовке

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа считается правильным, когда испытуемый, отжавшись от пола, полностью выпрямил руки в локтях.
2. Подтягивание на перекладине из и.п.: хват сверху, вис на выпрямленных руках. Подтягивание засчитывается, когда подбородок находится выше перекладины.
3. Бег на 30, 60, 300 и 3000 метров начинается с высокого старта по сигналу.
Тест на общую гибкость: из и.п. стоя на возвышении, носки и пятки вместе, наклон вперед с прямыми ногами. Измеряется расстояние от опоры до среднего пальца руки в сантиметрах. Если испытуемый не достает до стоп, то перед цифрами ставят знак (-).
4. Тест на специальную гибкость: из и.п. стойка, носки и пятки вместе без обуви, сед на пятки. Оценка «уд.» - удержание полного приседа, подавая руки вперед; «хор.» - то же, с опущенными вниз руками; «отл.» - то же с положением рук за спиной.
5. Прыжок в длину с места; и.п. стопы на ширине 15-20 см.

Выполняются толчком двух ног, в зачет идет лучшая из двух попыток.

6. Тройной прыжок с места начинается толчком двух ног, второй и

7. третий попеременно с ноги на ногу с приземлением на обе ноги. В зачет идет лучшая из двух попыток. В прыжковых упражнениях приземление необходимо производить на мягкое покрытие.

8. Прыжки через скамейку боком за 15 с во избежание падений детьми до 10 лет выполняются через резиновый амортизатор.

9. Приседания на одной ноге («пистолеты») разрешается выполнять на возвышении, безостановочно (с остановкой не более 2 с), не касаясь свободной ногой опоры и не помогая руками. Тест принимается как на правой, так и на левой ноге через трехминутный интервал отдыха.

10. Многоскоки засекаются индивидуально, по началу движения. Выполняются прыжками с ноги на ногу. Количество прыжков суммируется с общим временем прохождения дистанции. Соотношение слагаемых может меняться. Ориентироваться следует на сумму.

Программный материал для практических занятий

Группы начальной подготовки

Техническая коньковая подготовка

Подводящие упражнения на утрамбованном снегу

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, самостраховка. «Елочка» по разметке. Скольжение на двух после разбега с 3-4 шагов. То же с 5-7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую. То же с выпадами, полуприседами, подскоками на двух, скрестными шагами.

Подводящие упражнения на льду

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Скольжение на двух, не отрывая коньков ото льда. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой. «Фонарики» сведением и

разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера. Бег широким скользящим шагом в высокой, средней, низкой посадке. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. То же толчком одной ноги (поочередно каждой). Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) на внутреннем (внешнем) ребре. Бег с изменением направления. Торможение «полуплугом», «плугом». Прыжок толчком двух ног, одной ноги. Торможение «упором» - правым (левым) боком с поворотом туловища на 90° при параллельном положении коньков. Бег коротким ударным шагом. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот. Бег спиной вперед по прямой попеременными толчками каждой ноги. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Торможение в положении «спиной вперед» двумя ногами «плугом». Бег спиной вперед по дуге с переступанием в «удобную» («неудобную») поочередно сторону. Торможение одной ногой с поворотом туловища на 90° правым (левым) боком. Торможение с поворотом туловища на 90° прыжком обеими ногами. Опускание на одно или оба колена, с последующим быстрым вставанием. Старты из различных исходных положений.

Специальные упражнения на льду

Скольжение, приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед - в сторону. Толчок правой - скольжение на двух, то же с левой. Попеременный толчок правой, левой - скольжение на двух. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге.

Одноопорное скольжение в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия. Прохождение прямой с предварительного

разбега на наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартовых положений. Обезд препятствий в двухопорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой. Бег по виражу.

Торможение: поочередное притормаживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь. Торможение одной и толчок той же ногой с изменением направления скольжения. Прыжки с поочередным разворотом коньков на 90° вправо и влево. Перепрыгивания через клюшки, разложенные на льду с интервалом 1,5 м одна от другой (тормозить поочередно каждой ногой). Торможение в заранее обозначенном месте по команде.

Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений.

Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам). Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам). Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180° и 360° . «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед.

Техническая подготовка

Упражнения с клюшкой, мячом

Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки

из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.

Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднимание и опускание клюшки. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики. Скольжение прямо и спиной вперед с выполнением падений, перекатов, кувырков; вперед, назад в стороны. Скольжение прямо и спиной вперед с перемещением клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, назад, за спину, над головой, переступание через крюк клюшки, вперед, назад.

Перехватывание кистями по клюшке, вверх, перед собой, сзади корпуса. Вращательные движения клюшкой одной и двумя руками в различных сочетаниях. Ведение мяча с перекладыванием клюшки из одной руки в другую, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, сбоку. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом стоек. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.

Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски мяча клюшкой. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком. Жонглирование мячом (на месте, в движении). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Финт с изменением скорости движения. Обманные движения с использованием бортиков. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия

Игра в нападении. Умение ориентироваться с мячом и без мяча. Тактика по игровым амплуа в команде. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Умение выбрать тот или иной

технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара и т.д. Выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые действия

Игра в нападении. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Обучение взаимодействию в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Розыгрыш комбинаций при стандартных положениях.

Игра в защите. Умение подстраховать партнера. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух и т.д. Изучение основных обязанностей игроков в обороне.

Подготовка вратарей

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям - общее для всех игроков и специальное. Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на развитие быстроты реакции, гибкости и координации движений.

Специальная подготовка вратарей (на коньках и без коньков)

Стойка вратаря, принятие стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. Передвижение приставными шагами; прыжки вперед-назад, вправо-влево в стойке. Передвижения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

Приседание со скольжением на одном коньке. Скольжение по прямой, спиной вперед, в стороны. Прыжки с поворотами, падения, перекаты,

кувырки вперед-назад, в стороны. Жонглирование хоккейным мячом. Рывки из ворот из различных исходных положений на 5-20 метров: на перехват высоко летящего мяча, на прострел с фланга, челноки прямо и вперед спиной из различных исходных положений. Ловля мяча, отбивание мяча рукой, коньком, щитками.

Выбор места в воротах при атаке; ориентирование в радиусе и взаимодействие с игроками; концентрация на игроке, угрожающем воротам. Повторная непрерывная (5-12 мин.) ловля мяча, летящего на различной высоте, катящегося по льду, при выполнении ударов 5-7 игроками с минимальными интервалами. Продолжительное передвижение на коньках (лицом и спиной вперед). Маневрирование.

Учебно-тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения

Техническая подготовка

Техника передвижения на коньках

Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим) и коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом» и «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов (боком), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега переступанием, без отрыва конька ото льда, на одном коньке, прыжком, «скрестным» шагом, перебежкой (слаломным бегом). Скольжение по виражу, влево, вправо, по восьмерке, по кругу; с изменением скорости движения, спиной вперед. Старты из различных исходных положений. Челночный бег на различные дистанции (5x30, 10x15, 10x20 и т.д.). Бег на коньках с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков, с резкими торможениями и последующими стартами.

Техника владения клюшкой, мячом. Способы движения клюшки. Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом. Прямой удар с места по

неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой, ногой и мяча, летящего верхом, грудью. Удары подсечкой на дальность и в цель. Удары справа и слева. Броски мяча. Удары по мячу в движении.

Ведение мяча различными способами: без отрыва клюшки от мяча, с перекидыванием клюшки; короткими толчками; жонглирование. Ведение мяча по прямой, по дугам разного радиуса, зигзагом, петлеобразно, с обводкой препятствий. Ведение с различной скоростью.

Обманные движения (финты): туловищем, клюшкой, с выпадом влево и вправо, с изменением скорости бега. Сочетание финтов. Финты в выпаде в сторону, на опережение, «подпускание» мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием бортиков. Финты с оставлением мяча, на ложную потерю мяча.

Отбор мяча. Выбивание мяча клюшкой. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Отбор мяча при единоборствах с соперником.

Техника игры вратаря

Стойка вратаря. Техника передвижения на земле и льду. Передвижение вратаря без мяча. Ловля мячей, катящихся по льду и летящих по воздуху. Отбивание и остановка катящихся мячей ногой, коньком. Ловля и отбивание мяча с падением на лед. Введение мяча в игру.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться на поле. Открывание для получения мяча. Отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельных участках поля. Умение вести мяч и выполнять удары по воротам.

Групповые взаимодействия. Передачи по назначению: в клюшку, на ходу, на свободное место за спину защитника, на удар. Передачи по дистанции: короткая (5-10 метров), длинная (более 15 метров). Передачи по направлению: продольная, поперечная, диагональная. Передачи по траектории: низом, верхом, по дуге. Передачи по способу выполнения: мягкая, резаная, откидка. Передачи в парах, тройках на месте и в движении. Взаимодействие в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Выполнение комбинаций при стандартных положениях, с одним входящим, в одно, в два касания, до полного отбора.

Командные действия. Действия игрока в атаке на своем месте, согласно избранной тактической схеме в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Действия против игрока, не владеющего мячом: «закрывание», подстраховка. Действие против игрока, владеющего мячом: противодействие передаче, ведению мяча, нанесению удара.

Групповые взаимодействия. Выбор позиции для страховки партнера, допустившего ошибку. Взаимодействие двух, трех игроков защиты против двух, трех нападающих. Построение «стенки». Обязанности игроков в обороне.

Командные действия. Обязанности в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической схеме в составе ко- 38 манды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря

Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками.

Учебные игры. Применение в соревновательных условиях изученных

технических приемов и тактических действий.

Учебно-тренировочные группы 3-го и 4-го годов обучения

Техническая подготовка

Техника бега на коньках

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

Техника владения клюшкой и мячом

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия. Обязанности игроков в соответствии с их игровым амплуа. Тактические действия без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и

остановки мяча в усложненной обстановке, против активного соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку партнеру. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации.

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

развития атаки.

Тактика вратаря

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

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

Учебно-тренировочные группы 5-го года обучения

Техническая подготовка

Техника бега на коньках. Бег по прямой с изменением скорости, бег с изменением направления движения и скорости. Бег спиной вперед с поворотом, торможением в «неудобную» сторону. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, в прыжке с поворотами, с падением на колени. Бег на время 15-100 м. Эстафеты, остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков, челночный бег. Маневрирование в играх и беговых упражнениях на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков.

Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом в сочетании с остановками. Удар нажимом по неподвижному, катящемуся мячу из различных положений в цель. Удары по летящему мячу, остановка летящего мяча. Удары по мячу после отскока ото льда и с воздуха. Остановка мяча коньком, ногой, туловищем, клюшкой в движении и на различной скорости. Подкидка мяча клюшкой и бросание его через бортик, клюшку, вратаря. Совершенствование ударов в игровых упражнениях.

Ведение мяча изученными способами с изменением скорости и направления движения, сочетая различные способы. Ведение мяча на большой скорости в условиях ограниченной площади и скученности

игроков, с преодолением препятствий. Ведение мяча при движении спиной вперед по кругу, по виражу, по восьмерке.

Ведение мяча без зрительного контроля: вокруг стоек с помощью партнера, с использованием бортика. Техника индивидуальной обводки, с изменением ритма, темпа, направления движения. Эстафеты и игры с применением обводки.

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов различными способами и в усложненных условиях. Овладение «короткими» финтами. Повышение скорости выполнения финтов на ограниченном пространстве с усиливающимся противодействием. Совершенствование финтов в игровых упражнениях.

Отбор мяча. Уметь сблизиться с соперником, своевременно подкатиться с целью отбора мяча, выбирать оптимальный способ отбора. Совершенствование техники отбора в игровых упражнениях.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники при движении на коньках лицом и спиной вперед, стартов и торможений, ловли и отбиваний мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку и т. п. Совершенствование техники отбивания высоколетающих мячей рукой. Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой. Совершенствование техники ввода мяча в игру.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия. Маневрирование. Обводка с изменением скорости и направления движения. Применение разнообразного арсенала передач в зависимости от игровой ситуации. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке на различных участках поля. Тактические действия

нападающих и защитников при организации контратаки. Выбор целесообразного технического приема в различных игровых эпизодах.

Групповые и командные тактические действия. Комбинации при стандартных положениях: ввод мяча в игру от вратаря, свободный удар, угловой удар (аут) - из-за линии, начальный удар. Взаимодействия в звеньях с применением различных передач по направлению: продольных, поперечных, диагональных, по траектории, низом, верхом, по дуге, с сопротивлением соперника в условиях дефицита времени, на большой скорости.

Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать и своевременно вступить в игру после замены или удаления. Уметь за счет подключения из глубины поля полузащитников и защитников менять фланг путем точной, длинной передачи. Тактика быстрого нападения. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения мест крайним нападающим. Действие против зонной и комбинированной защиты. Ведение игры в нападении по тактическим схемам.

Тактика обороны

Индивидуальные тактические действия. Умение выбирать место и время для перехвата и отбора мяча. Тактика игры защитника при индивидуальном подходе нападающего к воротам. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Умение действовать по принципу зонной обороны, подстраховать партнеров, создать численное превосходство в обороне. Игры в «квадрате».

Групповые и командные тактические действия. Умение взаимодействовать против тактической комбинации «в стенку» и «скрещивание», создавать искусственное положение «вне игры». Тактика противодействия при выполнении стандартных положений соперником. Тактическое взаимодействие против тактики быстрого нападения. Переход к обороне при срыве атаки. Взаимостраховка при обороне ворот по зонной и смешанной системе защиты. Переход от одного способа к другому в ходе матча. Освоение тактических схем.

Тактика игры вратаря

Выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях; умение выбирать место при ловле мяча, на выходе и на перехвате, выбор момента для выхода из ворот и броска. Руководство обороной. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Выбор места в воротах при выполнении стандартных положений и ударов с игры. Организация контратаки. Выбор способа введения мяча в игру.

Учебно-тренировочные игры. Обучение и совершенствование переключений в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерной для этой системы групповых действий.

Подпрограмма по теоретической подготовке. Пояснительная записка

Цель - привитие учащимся устойчивого интереса к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применить полученные знания в тренировочном процессе и в жизни. Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных и практических занятий, дискуссий, тестирования, творческих заданий и др. и органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, психологической подготовки и применения восстановительных средств желательно привлекать специалистов (врача, психолога).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней теоретической подготовки спортсменов, дифференцирован и вариативен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

Предполагаемый результат. В конце этапа начальной подготовки учащийся

должен знать:

- основные понятия, термины изучаемых областей дисциплины,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю избранного вида спорта,
- правила соревнований в избранном виде спорта;

должен уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- владеть методами самоконтроля.

В конце этапа углубленной специализации (4-5-й годы обучения) учащийся

должен знать:

- средства физического воспитания,
- основы методики спортивной тренировки,
- физиологические основы спортивной тренировки,
- условия выполнения требований и норм единой Всероссийской

спортивной классификации (ЕВСК);

должен уметь:

- составлять план-конспект учебно-тренировочного занятия,
- разрабатывать положения спортивно-массовых мероприятий,
- владеть основами психогигиенических средств восстановления.

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля - диагностика имеющихся знаний и умений учащихся. Формы оценки: диагностическое анкетирование, собеседование. Текущий и итоговый контроль применяется для оценки качества усвоения материала. Формы оценки: тестовые задания, творческие задания, диагностическое анкетирование, собеседование.

**Количество часов, запланированное в учебном плане
на теоретическую подготовку по годам обучения**

Этап обучения	Год обучения	Количество часов
Начальная подготовка	1	8
	2	10
	3	13
	Итого:	31
Учебно-тренировочный	1	19
	2	19
	3	25
	4	26
	5	28
	Итого:	117
Всего:		148

**План теоретической подготовки
этапа начальной подготовки 1–3-го годов обучения**

№№ пп	Тема	К-во часов по годам
1.	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни	3 /1:1:1/
2.	История развития хоккея с мячом	3 /1:1:1/
3.	Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности	3 /1:1:1/
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	4 /1:1:2/
5.	Понятие спортивной тренировки	6 /1:2:3/
6.	Техника и тактика игры в хоккей с мячом	9 /2:3:4/
7.	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	3 /1:1:1/
Всего часов		31 /8:10:13/

Физическая культура как средство всестороннего развития личности.
 Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у юных хоккеистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовки учащихся, индивидуальные программы их корректировки при регулярных занятиях.

Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом и полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки, их профилактика.

История развития хоккея с мячом. Выдающиеся хоккеисты прошлого и настоящего, успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции региона.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения спортсменов школы.

Врачебный контроль, самоконтроль. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Разделы дневника самоконтроля. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований. Контроль пульса во время тренировочного занятия.

Понятие спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой хоккеистов.

Структура учебно-тренировочного занятия. Роль спортивного режима. Развитие физических качеств спортсмена. Назначение и содержание разминки. Индивидуальная работа в процессе тренировки по заданию. Дозировка нагрузок. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке

для юных хоккеистов.

Техника и тактика игры в хоккей с мячом. Техника бега на коньках. Хорошее катание - основа успеха юного хоккеиста. Техника ведения мяча. Организация игры и рабочая зона. Выполнение установок тренера.

Задачи игроков по линиям в обороне и в атаке. Тактика игроков по линиям в обороне и в атаке, типичные ошибки. Реализация стандартных положений.

Правила соревнований. Правила соревнований и их организация. Изучение и разбор правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Юношеские разряды, условия их выполнения. Этические принципы и правила спортивных состязаний. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях по хоккею с мячом.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Коньки, ролики, клюшки, защитное снаряжение хоккеиста с мячом, правила их подбора и уход за ними. Оборудование и тренажеры, правила их подбора.

**План теоретической подготовки
учебно-тренировочного этапа**

№№ пп	Тема	К-во часов по годам
1.	Физическая культура как средство всестороннего развития личности	4/1:1:1:1:-/
2.	Развитие хоккея с мячом в России и за рубежом	5/1:1:1:1:1/
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	9/2:2:2:2:1/
4.	Физиологические основы спортивной тренировки	11/2:2:2:2:3/
5.	Питание спортсмена	4/1:1:1:1:-/
6.	Врачебный контроль, самоконтроль	5/1:1:1:1:1/
7.	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов	11/2:2:2:2:3/
8.	Техническая подготовка	11/2:2:2:2:3/
9.	Тактическая подготовка	13/2:2:2:3:4/
10.	Волевая и психологическая подготовка	11/2:2:2:2:3/
11.	Установка перед играми и разбор проведенных игр	14/1:1:4:4:4/
12.	Места занятий, оборудование, инвентарь	5/1:1:1:1:1/
13.	Инструкторская и судейская практика	14/1:1:4:4:4/
Всего часов		117 /19:19:25:26:28/

Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Общие положения российского законодательства по физической культуре и спорту. Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по хоккею с мячом (международной, российской, региональной).

Развитие хоккея с мячом в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по хоккею с мячом: чемпионат и Кубок РФ. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Всероссийские соревнования «Плетеный мяч» - история, традиции и значение для развития хоккея с мячом в РФ. Лучшие команды, тренеры, игроки.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: строение сердца, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких, экскурсия грудной клетки.

Функции нервной системы. Понятие о высшей нервной деятельности. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Совершенствование функций под действием регулярных занятий хоккеем с мячом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Физиологические основы спортивной тренировки. Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. «Объем» и «интенсивность» тренировочных нагрузок. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Питание спортсмена. Гигиенические требования к пище и питанию. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок, прием жидкости. Профилактика пищевых отравлений. Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом, калорийности и усвояемости пищи. Специальное питание спортсменов. Основы регулирования массы тела.

Врачебный контроль, самоконтроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем с мячом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля.

Принципы оказания первой доврачебной помощи при ушибах, ранах,

ожогах, переломах, обморожениях. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с мячом. Профилактика спортивного травматизма.

Значение и формы восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки. Спортивный массаж и самомассаж. Основные приемы массажа. Массаж до и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу

Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Ведение и анализ дневника самоконтроля. Выявление слабых сторон подготовленности каждого хоккеиста на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Место и роль нормативов в решении всесторонней физической подготовки хоккеистов.

Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Техничко-тактическая подготовка хоккеиста. Принципы спортивной тренировки. Основы периодизации круглогодичной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки хоккеистов. Коньковая подготовка как средство расширения тактических возможностей команды. Классификация и терминология технических приемов. Анализ выполнения технических приемов, их применение в различных игровых ситуациях. Индивидуализация техники. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной

расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Командная, групповая и индивидуальная тактика. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, использование скоростной обводки, реальные возможности для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «метод опеки», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, «закрывание» игроков, страховка, взаимостраховка. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические варианты в нападении и защите при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, при выдаче мяча из-за боковой линии.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от метеорологических условий и других факторов.

Волевая и психологическая подготовка. Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение российского спорта. Волевые качества хоккеистов: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, взаимопомощь, организованность, ответственность перед коллективом, инициативность.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к игрокам.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о противнике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые

стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды.

Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Использование замен и перерыва в игре для корректировки заданий и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор проведенной игры. Анализ игры своей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Хоккейное поле для проведения занятий и соревнования по хоккею с мячом. Уход за льдом. Оборудование мест занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Инструкторская и судейская практика. * Календарь спортивных соревнований. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности игроков, тренеров-представителей команд. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Плетеный мяч». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов соревнований. Форма и порядок предоставления отчетов. Назначение судей.

Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация. Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятия

«спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности.

Воспитательная работа

Задачи

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

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

В основе современного обучения и воспитания лежит гуманистическая педагогика. При таком подходе личность рассматривают как уникальную целостную систему, способную к общению с другими личностями. Тренеру следует учитывать, что у детей и подростков существенно меняются психические процессы, происходит качественный сдвиг в развитии самосознания. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни (социализация) определяют особенности поведения и активности воспитанника.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением учебно-тренировочного сбора или спортивно-

оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация учебно-тренировочного процесса. Главное в этой работе - личный пример и профессионализм тренера, справедливое и адекватное поощрение и порицание, формирование сплоченного коллектива.

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

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

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

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

комплекса поступков.

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

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

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

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

Особое воспитательное воздействие имеют разборы проведенных игр, во время которых педагог создает возможность высказаться каждому игроку: как он оценивает свои действия, что не получилось и как можно исключить выявленные недостатки. При этом каждый воспитанник должен быть уверен, что после своих высказываний он будет защищен от высмеиваний и оскорблений. Оценки за игру должны быть гласными: их необходимо вывешивать в раздевалке после каждой игры (ксерокопии судейского протокола) и комментировать.

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

Психологическая подготовка

Цель - формирование гармоничной личности, способной к анализу и готовой самостоятельно решать возникшие проблемы.

Задачи:

- формирование личности спортсмена и межличностных отношений;
- формирование установки на тренировочную деятельность;

выведение команды, спортсмена на уровень психологической стабильности, поддержание ее на протяжении соревновательного сезона; Для целенаправленного формирования психики юного хоккеиста тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки - физическую, техническую, тактическую и теоретическую. В спортивной психологии детально разработана система психодиагностики личности, позволяющая выявлять сильные и слабые стороны подготовки спортсменов, делать прогноз эффективности их будущей деятельности, что дает возможность вносить необходимые коррективы в процесс их подготовки. В то же время большинство тренеров и спортсменов пытаются решать психологические

проблемы, основываясь в большей степени на «своем житейском опыте», без учета психологических закономерностей спортивной деятельности. И, как показывает практика, это им удается достаточно редко.

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

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

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

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

Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т.е. волевой подготовки. Воля - это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяет человеку управлять собой. К основным

волевым качествам относятся целеустремленность и упорство, решительность и смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание. В процессе тренировки необходимы такие нагрузки, при которых тренировка проходит как борьба с преодолением трудностей.

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

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль

Повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма быстрой адаптации к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Система восстановительных мероприятий разделяется на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного и соревновательного процессов. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятия, регулярно переключаться с одного вида деятельности на

другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Средства: аутогенная тренировка, внушение, специальные дыхательные упражнения, переключения на другие виды мышечной деятельности.

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, специализированного питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

Медико-биологическая группа восстановительных факторов включает в себя витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, русскую парную баню и сауну. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе обучения.

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

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

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

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

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Плетеный мяч». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов соревнований. Форма и порядок предоставления

отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятия «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности.

Ведение дневника самоконтроля: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, результатов тестирований, анализ выступлений в соревнованиях.

Особенности подготовки игроков в современном хоккее с мячом

Хоккей с мячом способствует разностороннему физическому развитию человека и вместе с тем предъявляет к его организму исключительно высокие требования. Широкая вариативность в характере нервно-мышечных усилий, постоянная смена двигательных режимов в игровой деятельности хоккеистов сопряжены с комплексным проявлением физических способностей. Хоккеист обязан в совершенстве владеть многими сложными двигательными навыками, которые предъявляются в связи с постоянно меняющимися условиями игры. В значительной мере здесь ценится скорость движений, эффективное использование разнообразных двигательных действий в различных ситуациях тактической игры на поле.

К факторам, определяющим подготовку хоккеистов, относятся правила соревнований, условия их проведения и спортивный календарь: продолжительность сезона и количество игр. Игры взрослых команд могут проводиться при температуре воздуха до минус 35°C, детей и юношей - не ниже минус 30°C. Вес защитного снаряжения и коньков достигает 5-7 кг. Обычно 7-9 ведущих хоккеистов играют без замен 90 минут. Скорость ведущих игроков на отдельных отрезках достигает 35-40 км/ч, используется

около 30 способов передвижения на коньках, количество технических приемов достигает за 90 минут 650 единиц, их смена происходит примерно каждые 8 секунд.

С переходом на катки с искусственным льдом стало возможным расширение соревновательной практики. Хоккеисты с октября по март проводят от 40 до 70-80 матчей, в среднем на одну неделю приходится две игры. Территориальная отдаленность проводимых матчей достигает девяти часовых поясов (Хабаровск - Швеция). Игры самого престижного клубного турнира - ежегодного Кубка мира проводятся хоть и по 30 минут два тайма, но круглосуточно и на одном поле; при этом отобравшиеся команды играют трижды в день.

Высокая скорость бега на коньках в хоккее с мячом значительно важнее, чем в хоккее с шайбой: предельное удаление партнеров друг от друга может составлять не 30-35, а 75-80 метров. Игрок должен обзирать большее пространство, и у него значительно больше вариантов выбора действий при дефиците времени.

Волевая подготовка в хоккее с мячом обусловлена высокими требованиями, предъявляемыми к соревновательной деятельности. Для хоккея характерен высокий дух соперничества, зрелищность, накал страстей, непредсказуемость результата, самоотдача, большое физическое и психическое напряжение. Высокая эмоциональность соревновательной деятельности способствует мобилизации всех возможностей. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой, жесткостью борьбы на поле, требует большого мужества и способствует воспитанию высокого уровня волевых качеств. Высокая волевая подготовка основывается на функциональном и техническом фундаменте.

Техническая подготовка в хоккее с мячом составляет совокупность всего многообразия специальных приемов передвижения на коньках, владение клюшкой и мячом. Техника игроков имеет значительный

каждые 8 секунд.

С переходом на катки с искусственным льдом стало возможным расширение соревновательной практики. Хоккеисты с октября по март проводят от 40 до 70-80 матчей, в среднем на одну неделю приходится две игры. Территориальная отдаленность проводимых матчей достигает девяти часовых поясов (Хабаровск - Швеция). Игры самого престижного клубного турнира - ежегодного Кубка мира проводятся хоть и по 30 минут два тайма, но круглосуточно и на одном поле; при этом отобравшиеся команды играют трижды в день.

Высокая скорость бега на коньках в хоккее с мячом значительно важнее, чем в хоккее с шайбой: предельное удаление партнеров друг от друга может составлять не 30-35, а 75-80 метров. Игрок должен обзирать большее пространство, и у него значительно больше вариантов выбора действий при дефиците времени.

Волевая подготовка в хоккее с мячом обусловлена высокими требованиями, предъявляемыми к соревновательной деятельности. Для хоккея характерен высокий дух соперничества, зрелищность, накал страстей, непредсказуемость результата, самоотдача, большое физическое и психическое напряжение. Высокая эмоциональность соревновательной деятельности способствует мобилизации всех возможностей. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой, жесткостью борьбы на поле, требует большого мужества и способствует воспитанию высокого уровня волевых качеств. Высокая волевая подготовка основывается на функциональном и техническом фундаменте.

Техническая подготовка в хоккее с мячом составляет совокупность всего многообразия специальных приемов передвижения на коньках, владение клюшкой и мячом. Техника игроков имеет значительный

индивидуальный диапазон исполнения и неразрывно связана со всеми сторонами подготовки, в первую очередь тактической. Некоторые авторы определяют эффективность игры по общему числу и разнообразию технических приемов, а также по качественным показателям их надежности, точности и эффективности. Качественные показатели техники игрока и команды в целом некоторые авторы предлагают определять процентом технического брака в игре.

Психическая подготовка в хоккее с мячом определяется уровнем развития таких функций, как внимание (объем, концентрация, распределение и устойчивость), восприятие, мышление, периферическое зрение, точность дифференцированных усилий и др. Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, умения мгновенно оценить обстановку и быстро принять рациональное решение.

Физическая подготовка определяется уровнем развития физических качеств хоккеистов - той базы, на которой строится их технико-тактическое мастерство. Выполнение любого игрового приема неразрывно связано с проявлением физических качеств. Современный хоккей отличается высоким темпом на протяжении всей игры. Хоккеист должен переносить большие тренировочные и соревновательные нагрузки, значительные по длительности перелеты, восстанавливаться в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе тренировочного занятия, матча, а также между отдельными играми. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и системы хоккеиста, требует высокого общего уровня функционирования. Таким образом, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее с мячом во многом определяется уровнем развития общей выносливости спортсменов. В то же время успех обеспечивается высоким уровнем специальной выносливости. Об уровне специальной подготовленности в хоккее с мячом принято судить по изменению

показателей количества выполненных игровых действий и допущенных при этом ошибок в первом и втором таймах.

У игроков команд мастеров хорошей оценкой энергетических возможностей считаются показатели PWC 170 от 2100 кгм/мин и выше, а показатели максимального потребления кислорода не менее 70 мл/кг/мин. Эти показатели приближаются к требованиям энергетического обмена в таких видах спорта, как легкоатлетический бег на средние дистанции (76 мл/кг/мин), и соответствуют таким энергоемким видам спорта, как плавание (67 мл/кг/мин.)

Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные ускорения, передвигают собственный вес, а также вес защитного снаряжения. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. Чем выше сила, тем быстрее стартовый разгон и преодоление инерции тела, тем мощнее отталкивания и больше скорость. При высокой значимости общей силовой подготовки особая роль отводится целенаправленной тренировке тех мышечных групп, которые определяют функциональную силовую топографию квалифицированного спортсмена. Мышцы должны тренироваться к проявлению силы именно в положении посадки. В этом случае «перенос» тренированности будет большим. Важно учитывать величину динамического усилия, его длительность, амплитуду и направление движения, а также акцентируемый участок рабочей амплитуды движения.

Скорость является ключевым моментом в нападении. Быстрота, являясь комплексным двигательным качеством, определяется тремя относительно независимыми одна от другой формами: хоккеист должен быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, обводить соперника, реагировать на действия соперников и партнеров, оценивать игровую ситуацию.

Исследованиями 66

в хоккее с шайбой выявлено, что скорости пробегания коротких отрезков на коньках и без коньков между собой не связаны. Это говорит о

специфичности скоростных качеств хоккеиста.

Для осуществления рационального отталкивания на коньках необходимо обладать особой, превышающей средние показатели амплитудой разгибания стопы - угла наклона голени вперед. Техника бега на коньках, высокая игровая скорость в хоккее с мячом во многом определяют уровень мастерства хоккеистов. Гибкость тактики в организации обороны и атаки требует от игроков повышения маневренности в беге на коньках. Координация движений в хоккее с мячом приобретает особую значимость в связи с необычайно разнообразным рисунком игры. Хоккеист должен обладать достаточной устойчивостью, чтобы иметь возможность вести мяч, совершать передачи, удары по мячу, видеть при этом и противника, и партнера.

Малоисследованным и противоречивым в хоккее с мячом является общий объем годовой нагрузки команд высшей лиги. Определить его в настоящее время по данным литературных источников не удалось. В 1984 году различие в объеме тренировочных нагрузок ведущих команд страны было существенно. Так, если в команде мастеров московского «Динамо» на сезон-1983/84 на практические занятия было спланировано 1046 часов, то в команде «Енисей» (Красноярск) - лишь 714 часов. В сезоне-1987/88 в годичном цикле подготовки хоккеистов с мячом в двух командах высшей лиги - «Динамо» (Москва) и «Зоркий» (Красногорск) - среднегодовой объем нагрузки составлял 546 часов, из них соревновательной 136 часов (25%), а тренировочной 410 часов (75%). В 1986 году годовая нагрузка была рекомендована в объеме не менее 800-850 часов. В настоящее время такой объем выполняют 14-15-летние хоккеисты учебно-тренировочных групп.

Метаболические энергозатраты, связанные с удержанием специфической позы, составляют 21 ± 5 мл/кг/мин., или при весе 80 кг - около 1,5 литра O_2 в минуту. Наклоненное вперед туловище, затрудняющее дыхание и сердечно-сосудистую деятельность, статическая нагрузка на

мышцы спины, живота и ног приводят к тому, что МПК, зарегистрированное при беге на коньках, в среднем на 10-15% меньше, чем при легкоатлетическом беге или педалировании на велоэргометре. Установлено, что различия в затратах энергии, приходящейся на каждый метр дистанции бега, у конькобежцев с хорошей и плохой техникой составляют от 14 до 23%. В легкоатлетическом беге подобные различия между мастерами и начинающими спортсменами составляют лишь около 7%.

Хоккей с мячом - сложный по всем показателям вид спорта, требующий особой подготовки.