**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

 **дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Тарусского района Калужской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Принята** **на педагогическом совете** **МБОУ ДО ДЮСШ****Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2016 г**  |  |  **«Утверждаю»****Директор МБОУ ДО ДЮСШ**  **И.Э. Королёва****«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2016 г**  |

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта**

**хоккей**

Разработчики:

Тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ Жигунов Н.Н.

Рецензенты:

Зам. директора по УСР Садова О.А.

Методист Адамова И.А.

 г. Таруса

**2016 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа определяет нормативные требования, порядок приема, условия зачисления в ДЮСШ и комплектования учебных групп.

Целью подготовки юных хоккеистов является подготовка хоккеистов высокой квалификации.

Основными задачами подготовки являются:

 • Привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;

• Обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

 • Формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;

• Воспитание волевых, морально-стойких личностей;

Основными показателями работы школы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

Программа разработана для мальчиков, подростков и юношей на спортивно-оздоровительном этапе. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства хоккеистов. Основными формами учебно-тренировочного процесса в МБОУ ДО ДЮСШ Тарусского района на спортивно-оздоровительном этапе являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельные занятия учащихся, медико- восстановительные мероприятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, пребывание в спортивно- оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся. Годовые учебные планы-графики распределения учебных часов по этапам подготовки составлены на 46 недель, объём часов выражен в академических часах (1 академический час равен 45 минутам).

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки хоккеиста и анализа ранее изданных программ определены разделы учебной программы МБОУ ДО ДЮСШ отделения хоккея: объяснительная записка, организационно-методические указания; учебный план, план-схема годичного цикла, контрольно-нормативные требования, программный материал для практических и теоретических занятий, воспитательная работа, психологическая и морально-волевая подготовка, восстановительные мероприятия; врачебный контроль, инструкторская и судейская практика.

**I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки. Многолетняя подготовка включает в себя следующие этапы: Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) - предварительный этап. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются мальчики желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра), с шестилетнего возраста желающие заниматься спортом. На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение начальными основами техники хоккея с шайбой. Период обучения весь период. Возраст занимающихся без ограничения. Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Таблица I

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Продолжительность этапа подготовки | Возраст для зачисления | наполняемость |
| Спортивно-оздоровительный  | 3 года | Без ограничения | 15-25 |

Недельный режим учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе составляет 6 часов. В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10 % от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в Обще годовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового объема.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

К задачам начальной технической подготовки относится обучение основным техническим приемам. Игра является сложным процессом, и в начале технические приемы разучиваются изолированно, затем в различных сочетаниях, игровых ситуациях. Рекомендуется последовательность обучения основным техническим приемам:

* Техника перемещений (катание на коньках лицом в перед, спиной в перед, остановки, резкое изменение направления движений, прыжки, кульбиты)
* Техника владения и овладения шайбой (передачи, подачи, нападающий удар, блокирование, прием шайбы с удобной не удобной стороны клюшкой и т.д.)

В ходе обучения техническим приемам последовательно решаются задачи:

I. ЭТАП -***ОЗНАКОМЛЕНИЕ.***

Создается представление об изучаемом движении (методы: рассказ, показ, опробование)

II. ЭТАП –***ОБУЧЕНИЕ.***

Происходит овладение правильным движением, после чего достигается уровень исполнения приема, передачи без излишнего напряжения(методы обучения: рассказ, объяснение, показ, расчлененный или целостный метод использования тренажеров).

III.ЭТАП- ***ЗАКРЕПЛЕНИЕ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ***.

 Закрепляется техникой, используются возможности каждого ученика, достигается стабильность во время соревновательного периода.

Программа носит системный характер. Она включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способности ребенка, т.е. является гибкой. Из задач вытекает направленность программы:

* обще развивающая;
* образовательная;
* воспитательная

И основные принципы ее построения:

* системность
* постепенность;
* доступность

Хоккеем с шайбой могут заниматься дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Два раза в год проходят медицинское обследование и контроль в медицинском учреждении.

 Программа психо-эмоционального здоровья детей через тренировочные процессы и спортивные мероприятия может оказать реальную помощь в снятии эмоциональных нагрузок на детей, устранить комплексы, мешающие развитию. Появляется возможность строить учебные занятия с сознательным учетом основных каналов восприятия, используя формы усвоения, наиболее присущие данному коллективу. Включение в программу различных методик психотренинг, бесед, соревновательных процессов создают благоприятный микроклимат и улучшают психо - эмоциональное здоровье детей. В этой связи участие родителей в воспитании, а значит и реакция близких взрослых оказывает огромное влияние на формирование Я - концепции, что является важнейшим условием развития личности.

Прогнозируемый результат: подготовить к выпуску детей здоровых духовно и физически, выполнение спортивных разрядов, играть в командах более высшего класса.

**По обучению тактическим действиям**

Тактическая подготовка складывается на двух взаимосвязанных разделов: теоретического и практического. Теоретический раздел включает в себя: изучение правил соревнований, ознакомление с литературой по специальным вопросам, анализ кино и фото-материалов, наблюдение за играми и учебными занятиями, анализ дневниковых записей и др.

**Общая физическая подготовка**

Обще развивающие упражнения - для развития обще физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

* Контрольные нормативы.
* Строевые упражнения. Знаки терминологии.
* Гимнастические упражнения.
* Акробатика
* Легкая атлетика
* Спортивные игры
* Подвижные игры
* Ходьба на лыжах
* Плавание
* Походы однодневные и двухдневные в летний период.

**Специальная физическая подготовка**

В развитии ***быстроты*** и ***перемещении***- это способность игрока выполнять большой, часто, максимальной скоростью технические приемы и отдельные действия.

 Развитие ***специальной силы*** - высокая способность игрока проявлять силу мышц в режимах, которые требуются при выполнении характерных для силовых игровых действий.

***Второй год обучения***

 ***Техника нападения***

* остановка, передача шайбы в движении( вперед, назад, верхом, низом , в одно касание, в два касания)
* броски шайбы с ходу
* броски щелчком, кистевым
* ведение шайбы с преодолением силовых единоборств;
* обманные движения (финты)
* отбор шайбы. Индивидуальные технические действия. Открывание. Закрывание. Ведение и обводка. Командные тактические действия. Тактические комбинации.

***Техника защиты***

* Зонная защита, комбинированная защита.
* Взаимодействие с защитниками, нападающими, вратарем.

***Тактика игры в защите и нападении***

Тактика игры в хоккей включает в себя индивидуальные, групповые и командные действия. Каждый юный хоккеист должен стремиться, не только совершенствовать технические приемы и развивать физические качества, но и также постигать все тактические премудрости хоккея. Прежде всего, он должен правильно и своевременно выходить на свободное место, опекать соперника, делать точные и рациональные броски по воротам, умело использовать обводку и удара по воротам, поддерживать и самому завязывать комбинационную игру, применять силовые приемы и т.д.

Одним из главных требований к тактической подготовленности хоккеистов является его умение подчинять свои действия интересам команды. Командной тактики.

***Тактические системы игры***

-это организация командных действий, заключающихся в планомерном размещении хоккеистов на поле в соответствии с их игровыми функциями и индивидуальными способностями.

Таблица 2

**Соотношение средств**

**физической и технико-тактической подготовки (%)**

|  |  |
| --- | --- |
|  Средства подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| Общая физическая подготовка | 35 % |
| Специальная физическая подготовка | 35 % |
| Технико-тактическая подготовка | 30 % |

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

 **Организационно-методические указания**

Основной целью подготовки юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе является формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение детей в систему регулярных занятий в хоккей с шайбой. Построение многолетней подготовки осуществляется на основе следующих факторов: специфики игры «хоккее», основных концепций теории и методике хоккея и возрастных особенностей юных хоккеистов.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

 - формирование у детей интереса к спорту и хоккею, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, овладение основами техники и тактики хоккея.

 - выявление детей способных к занятиям по хоккею, формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею,

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координационных качеств, разучивание основных приемов техники ,

 Таблица 3

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

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

**Учебный план**

При составлении учебного плана подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса

Таблица 4

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Разделы подготовки** | **1-й год** | **2-й год** | **3 –й год** |
| 1 | Теоретическая подготовка-история мирового спорта-правила игры-закаливание-гигиена | 102422 | 102422 | 102422 |
| 2 | Общая физическая подготовка-быстрота-ловкость, координация-гибкость-сила-скоростно-силовая-комплексное развитие физических качеств-выносливость | 11418241610102016 | 11418241610102016 | 11418241610102016 |
| 3 | Специальная физическая подготовка-быстрота-ловкость-скоростно-силовая-выносливость-комплексное развитие физических качеств | 962026141620 | 962026141620 | 962026141620 |
| 4 | Техническая подготовка-скольжение на коньках-повороты, развороты-перестроения-торможения-скольжение с изменением направления | 441210886 | 441012688 | 448108810 |
| 5 | Учебно-тренировочные игры | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Вступительные нормативы | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Контрольно-переводные нормативы | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Мед. обследование | 4 | 4 | 4 |
|  | Всего: | 276 | 276 | 276 |

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

*Общеподготовительные упражнения:*

- строевые и порядковые упражнения

 - гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела

- упражнения для рук и плечевого пояса

 - упражнения для ног

 - упражнения для шеи и туловища

 - упражнения для развития физических качеств

- упражнения для развития силовых качеств

- упражнения для развития скоростных качеств

 - упражнения для развития скоростно-силовых качеств

 - упражнения для развития координационных качеств

 - упражнения для развития гибкости

- упражнения для развития общей выносливости

*Специально-подготовительные упражнения:*

 1. силовые и скоростно-силовые

2. скоростные

3. координационные

 4. специальная (скоростная) выносливость

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

• Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств

 • Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса

 • Упражнения специальной скоростной направленности

• Упражнения для развития специальных координационных качеств

 • Упражнения для развития гибкости

 • Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов . Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и о многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

**Основные средства**

**по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов**

*Передвижение на коньках*

• Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке

 • Основная стойка (посадка) хоккеиста

• Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул

 • Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой

 • Бег скользящим шагом

 • Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда

 • Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги

 • Повороты по дуге переступанием двух ног

 • Повороты скрестными шагами

 • Торможение полуплугом и плугом

• Старт с места лицом вперед

• Бег короткими шагами

 • Торможение с поворотом туловища на 90\* на одной и двух ногах

 • Перебежка (изменение направления)

• Прыжки

• Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда

• Бег спиной вперед скрестными шагами

 • Повороты в движении на 180\* и 360\*

 • Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах

 • Старты из различных положений

• Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием

 • Кувырок в движении

 • Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием

 • Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости

 • Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

*Приемы техники владения клюшкой и шайбой*

• Основная стойка хоккеиста

 • Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий

 • Ведение шайбы на месте

 • Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу

• Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы

• Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки

• Ведение шайбы коньками

 • Ведение шайбы спиной вперед

 • Обводка соперника на месте и в движении

 • Длинная обводка

• Короткая обводка

 • Силовая обводка

 • Обманные действия (финты)

 • Финт с изменением скорости движения

• Финты головой и туловищем

 • Финт на бросок и передачу

• Бросок шайбы с длинным разгоном

 • Бросок шайбы с коротким разгоном

 • Удар шайбы с длинным замахом

• Удар шайбы с коротким замахом

 • Бросок-подкидка

 • Броски и удары в одно касание

• Бросок шайбы с неудобной руки

 • Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем

 • Отбор шайбы клюшкой способом выбивания

 • Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника

 • Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении

*Индивидуальная тактика обороны*

• Скоростное маневрирование и выбор позиции

 • Дистанционная опека

• Контактная опека

 • Отбор шайбы перехватом

• Отбор шайбы с применением силовых единоборств

*Групповая тактика обороны*

 • Страховка

 • Переключение

 • Спаренный отбор

 • Взаимодействия с вратарем

 *Индивидуальные атакующие действия*

- Атакующие действия без шайбы

-Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем

*Групповые атакующие действия*

Передачи шайбы коротки, средние

Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место

 Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта

 Тактическая комбинация «скрещивание»

Тактическая комбинация «стенка»

 Тактическая комбинация «оставление шайбы»

 Тактическая комбинация «пропуск шайбы»

 Тактическая комбинация «заслон»

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теоретическая подготовка решает ряд задач:**

1.Овладение теоретическими знаниями о полном арсенале технико-тактического мастерства и условия наиболее эффективного использования тех или иных приемов.

2. Изучение возможностей различных звеньев и команды в целом, на основе которых определяются тактические задачи на предстоящий матч.

3.Освоение технико-тактических приемов, комбинаций и систем командной тактики ведения игры в нападении и обороне с учетом особенностей предстоящего соперника.

4.Овладение тактической грамотностью (игровым мышлением) предполагает умение в ходе матча переключаться с одних условий ведения игры к другим с целью достижения необходимого результата.

*План теоретической подготовки*

- Физическая культура и спорт в России

 - Влияние физических упражнений на организм человека

- Этапы развития отечественного хоккея

- Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

- Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

- Травматизм в спорте и его профилактика

- Характеристика системы подготовки хоккеистов

 -Управление подготовкой хоккеистов

- Основы техники и технической подготовки

- Основы тактики и тактической подготовки

- Характеристика физических качеств и методика их воспитания

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную т.е. к конкретному соревнованию.

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Проводится на протяжении всего этапа подготовки хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

 • Воспитание личностных качеств спортсмена

 • Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем • Воспитание волевых качеств

• Развитие процесса восприятия

• Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения

• Развитие оперативного (тактического) мышления

• Развитие способности управлять своими эмоциями

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительного разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно- тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, наставничество опытных спортсменов. Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

 • Торжественный прием вновь поступивших

 • Проводы выпускников

• Просмотр соревнований и их обсуждение

 • Регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся

 • Проведение праздников

• Встречи со знаменитыми людьми

• Тематические диспуты и беседы

 • Экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки

 • Оформление стендов и газет

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

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

*К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:*

 • Рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа

• Целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона

 • Рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий

• Строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа

*Медико-биологические мероприятия включают в себя:*

 • питание

 • витаминизацию

 • фармакологические препараты

 • физиотерапевтические средства

*Психологические средства восстановления*

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

• аутогенную и психорегулирующую тренировки

• внушение

• сон

 • приемы мышечной релаксации

 • различные дыхательные упражнения

Гигиенические средства восстановления водные процедуры гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю

**КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ**

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов. В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят: - врачебные обследования - антропометрические обследования - тестирование уровня физической подготовленности - тестирование технико-тактической подготовленности - расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап - анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: - объема и эффективности соревновательной деятельности - объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела: - контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства) - контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности) - контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности)

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**Контрольные упражнения по физической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | Возраст |
| 7-8 лет | 8-9 лет | 9-10 лет |
| отл | хор | удов | отл | хор | удов | отл | хор | удов |
| 1 | Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 28 | 24 | 18 | 35 | 31 | 24 | 40 | 36 | 29 |
| 2 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | - | - | - | - | - | - | 8 | 5 | 3 |
| 3 | Бег 60 м (с) | 11,1 | 11,4 | 11,7 | 10,9 | 11,1 | 11,4 | 10,5 | 10,8 | 11,0 |
| 4 | Бег 300 м (с) | 62,5 | 64,5 | 68,5 | 61,0 | 63,5 | 67,0 | 59,0 | 60,5 | 63,5 |
| 5 | Прыжки в длину с места (см) | 165 | 161 | 150 | 172 | 166 | 155 | 176 | 171 | 160 |
| 6 | Комплексный тест на ловкость (с) | 22,4 | 23,6 | 24,2 | 21,6 | 22,7 | 23,4 | 20,9 | 21,5 | 22,4 |

Пояснения для выполнения контрольных упражнений по физической подготовке:

1. Отжимание из упора лежа считается правильным, когда испытуемый, отжавшись от пола полностью, выпрямил руки в локтях.
2. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины.
3. Тесты 3 и 4 – бег по прямой – начинаются с высокого старта по сигналу.
4. Тест 5 – прыжки в длину с места – выполняются толчком двух ног; в зачет идет лучшая из трех попыток.
5. Комплексный тест 6 на ловкость выполняется на грунтовой площадке или в спортивном зале.

**Специальная подготовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | Возраст |
| 7-8 лет | 8-9 лет | 9-10 лет |
| отл | хор | удов | отл | хор | удов | отл | хор | удов |
| 1 | Бег на коньках лицом вперед 36 м (с) | 7,2 | 7,4 | 7,7 | 6,9 | 7,1 | 7,3 | 6,6 | 6,8 | 7,0 |
| 2 | Бег на коньках спиной вперед 36 м (с) | 9,6 | 9,9 | 10,3 | 9,2 | 9,5 | 9,9 | 8,8 | 9,4 | 9,7 |
| 3 | Челночный бег 9 х 6 м (с) | 19,2 | 19,8 | 20,5 | 18,6 | 19,1 | 19,7 | 17,9 | 18,7 | 19,4 |
| 4 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | 15,1 | 15,9 | 16,7 | 14,0 | 14,8 | 15,6 | 13,4 | 14,1 | 14,8 |
| 5 | Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (с) | 16,5 | 17,4 | 18,3 | 15,7 | 16,2 | 16,8 | 15,3 | 15,7 | 16,2 |
| 6 | Техника владения клюшкой и шайбой (с) (оценка по разнице времени тестов 4 и 5) | 1,42 | 2,06 | 2,7 | 0,84 | 1,45 | 2,06 | 0,5 | 0,98 | 1,46 |

**Список используемой литературы:**

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.

2. Айрапетянц, JI.P. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / JI.P. Айрапетянц. М., 1992. -41 с.

3. Арестов, Ю.М.Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976. - 18 с.

4. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.

5. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, A.M. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.

6. Верхошанский, Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.
7. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.

8. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.

9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

10. Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

11. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Пра­вительства РФ от 07.03.1995 г. № 233)

12.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании и Российской Федерации»