**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 предпрофессиональная 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 МБОУ ДО ДЮСШ и комплектования учебных групп. Целью подготовки юных хоккеистов в школе является подготовка хоккеиста 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;

• Подготовка резерва в сборные команды России.

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), вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступления в соревнованиях. Программа разработана для мальчиков, подростков и юношей в возрасте с 9 до 18 лет. Период освоения программы 10 лет. Для освоения программы учащиеся распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- группы начальной подготовки (первого, второго, третьего годов обучения), - учебно-тренировочные группы (первого, второго, третьего, четвёртого, пятого годов обучения);

- группы спортивного совершенствования (первого, второго годов обучения)

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства хоккеистов. Основными формами учебно-тренировочного процесса отделения хоккея с шайбой являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, самостоятельные занятия учащихся медико- восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, 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) .

-Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

-Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности хоккеистов

- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного хоккеиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

**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:

**Этап начальной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются (или переводятся из спортивно-оздоровительных групп) мальчики, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача- педиатра) 9-летнего возраста. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея с шайбой, выбор хоккейного амплуа и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Период обучения 3 года. Возраст занимающихся 9-12 лет.

**Учебно-тренировочный этап**

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших на этапе НП необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Период обучения 5 лет. Возраст занимающихся 12-16 лет.

**Этап спортивного совершенствования**

Формируется из спортсменов, выполнивших (подтвердивших), первый спортивный разряд. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивно-технических показателей. На этапе продолжается совершенствование атлетической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; приобретение соревновательного опыта игры с высококвалифицированными хоккеистами; совершенствование индивидуальной манеры игры, основанной на высоком уровне технико-тактической и специальной физической подготовленности. Период обучения 2 года. Возраст занимающихся 17- 18 лет.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | | **Год обучения** | **Примерный возраст для зачисления** | **Кол-во часов в неделю** | **Максимальный состав группы** | **Требования по спортивной подготовке** |
| Начальной подготовки | | До 1 года | 8 лет | 6 | 25 | Выполнение нормативов ОФП и СФП |
| Свыше 1 года | 9-10 лет | 8 | 20 | Выполнение нормативов ОФП и СФП и технике |
| Учебно- тренировочный | Начальной специализации | До 1 года | 11-12 лет | 12 | 14 | Выполнение нормативов ОФП и СФП и технике |
| До 2-х лет | 13-14 лет | 14 | 14 | Выполнение нормативов ОФП и СФП и технической подготовке |
| Углубленной специализации | Свыше  3-х лет | 15-16 лет | 18 | 12 | Выполнение нормативов ОФП и СФП , ТТП и игровой |
| Совершенствования спортивного мастерства | | Весь этап | 17-18 лет | 24 | 10 | Выполнение первого спортивного разряда и КМС |

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и останавливается в зависимости от специфики хоккея с шайбой, периода и задач подготовки. Обще годовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема. При объединении в одну группу занимающихся - их количественный состав на этапе спортивного совершенствования и на тренировочном этапе не может превышать 10 человек, на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать 12 человек, с учётом правил техники безопасности на учебно-тренировочном занятии. Рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов. Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов, а также заключения врача (медицинской комиссии). Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

**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 и соревновательных 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 многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня. Построение многолетней подготовки осуществляется на основе следующих факторов: специфики игры «хоккее», основных концепций теории и методике хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов. Многолетняя подготовка хоккеистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов: - спортивно-оздоровительный - начальной подготовки - учебно-тренировочный - спортивного совершенствования

**Задачи этапов:**

Начальная подготовка - выявление детей способных к занятиям по хоккею, формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею, всесторонне гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координационных качеств, разучивание основных приемов техники , а также индивидуальных и групповых тактических действий, овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

Учебно-тренировочный - воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координационных качеств, воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости, овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях, разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях, освоение соревновательной деятельности, разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне, совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

Спортивное совершенствование - воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости, разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне, совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

**Соотношение видов подготовки по этапам и годам %**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | | Общая физическая | Специальная физическая | техническая | тактическая | игровая | соревнования | всего |
| Этап начальной подготовки | | 28 | 16 | 26 | 13 | 12 | 5 | 100 |
| Учебно-тренировочный этап | Начальной специализации (11-12 лет) | 23 | 17 | 21 | 14 | 16 | 9 | 100 |
| Углубленной специализации  (13-14 лет) | 20 | 18 | 18 | 15 | 17 | 12 | 100 |
| Углубленной специализации  (15-16 лет) | 16 | 17 | 19 | 16 | 18 | 14 | 100 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

При составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса. С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку. Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема тренировочных нагрузок. Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок. Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | | Этап спортивного совершенствования | |
| Год обучения | | | | | | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й | 2-й |
| **Часы в неделю**  **для групп** | **6** | **6** | **6** | **7** | **9** | **9** | **12** | **12** | **14** | **14** |
| Общая физическая | 50 | 50 | 45 | 66 | 83 | 83 | 110 | 110 | 110 | 88 |
| Специально-физическая | 40 | 40 | 45 | 56 | 81 | 81 | 116 | 118 | 124 | 119 |
| Технико-тактическая | 164 | 164 | 164 | 164 | 198 | 198 | 238 | 238 | 220 | 240 |
| Теоретическая | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 12 | 6 | 4 |
| Вступительные нормативы | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольно-переводные испытания | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Соревнования | 4 | 4 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 60 | 60 |
| Учебные и тренировочные игры, судейская практика | - | - | - | 10 | 20 | 20 | 50 | 50 | 112 | 121 |
| Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ВСЕГО часов на 46 недель | 276 | 276 | 276 | 322 | 414 | 414 | 552 | 552 | 644 | 644 |

**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

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

1. силовые и скоростно-силовые

2. скоростные

3. координационные

4. специальная (скоростная) выносливость

***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

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

**СФП (для этапов начальной подготовки)**

Упражнения для развития взрывной силы.

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

**СФП (для учебно-тренировочных этапов)**

Упражнения для развития взрывной силы.

- По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжелённой шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

-По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости.

-По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости.

- По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнёра, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости.

- По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

**СФП (для этапов спортивного совершенствования)**

Упражнения для развития взрывной силы.

-По программе для учебно-тренировочных этапов. Дополнительно: увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5 кг), силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация бега на коньках с отягощением.

Упражнения для развития быстроты.

-По программе для учебно-тренировочных этапов с широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения для развития выносливости.

-По программе для учебно-тренировочных этапов. Дополнительно: фартлек, дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости.

-По программе для учебно-тренировочных этапов с широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

Упражнения для развития гибкости.

-По программе для учебно-тренировочных этапов с широким использованием отягощений малого веса.

***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и 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

Командная тактика обороны

« Принцип командных оборонительных действий»

• Малоактивная оборонительная система 1 -2-2

• Малоактивная оборонительная система 1-4

• Малоактивная оборонительная система 1-3-1

• Малоактивная оборонительная система 0-5

• Активная оборонительная система 2-1-2

• Активная оборонительная система 3-2

• Активная оборонительная система 2-2-1

• Прессинг

• Принцип персональной обороны

• Принцип зонной обороны

• Принцип комбинированной обороны

• Игра в меньшинстве

• Построение обороны при игре в большинстве

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»

Командные атакующие действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты

- Выход из зоны через крайних нападающих

- Выход из зоны через центральных нападающих

- Выход из зоны через защитников

-Длинная атака

- Атака из средней зоны

-Атака схода

- Позиционная атака через защитников

- Позиционная атака через крайних нападающих

-Позиционная атака через центральных нападающих

-Игра 8 неравных составах 5:4. 5:3

-Игра в нападении при численном меньшинстве

- Атака схода причисленном большинстве 2:1, 3:1, 3:2

***ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В ХОККЕЙ***

**Для групп начальной подготовки**

Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90о, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрёстным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрёстным шагом. Бег спиной вперёд по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Тактическая подготовка.

*Тактика нападения* – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку содействиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективной

Тактика защиты.

*Индивидуальные действия*: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

*Групповые взаимодействия:* умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

**Для учебно-тренировочных этапов**

Техника игры

Совершенствование приёмов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперёд, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

Техника нападения.

Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнёров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнёра и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подравление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Приём шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнёру, с обводкой атакующего партнёра, с оставлением шайбы партнёру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приёмов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнёра, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

Техника обороны.

Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приёмов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приёмов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приёмов в игровых упражнениях и в двусторонних играх.

Тактическая подготовка.

*Тактика нападения.*

Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятёрках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.

*Тактика обороны.*

Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приёма. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятёрках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

**Для этапов совершенствования спортивного мастерства**

Техника игры

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приёмов. Изучение особенностей выполнения технических приёмов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять броски и передачи с любой точки площадки. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приёмов (передач, бросков, силовых приёмов, ловли шайбы на себя). Совершенствование технических приёмов овладения шайбы при введении её в игру. Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приёмы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приёмов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приёмов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости вариативности выполнения технических приёмов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра).

Тактическая подготовка.

Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование тактических, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качеств партнёров. Передачи шайбы в отрыв, передача в определенную точку площадки для броска шайбы партнёром. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приёмов: передача – ведение - бросок, бросок - добивание, подправление – добивание. Применение финтов при выполнении атакующих действий: на уход, на перемещение, на передачу, на бросок. *Индивидуальные тактические действия* при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря.

*Групповые взаимодействия*: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место; передай – откройся; скрестный выход; оставление шайбы, подправление. Взаимодействия двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся, бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействия трёх нападающих против одного, двух, трёх обороняющихся.

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

*Тактика обороны.*

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнёров. Овладение приёмов ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры. Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определённых систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры её предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

***ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ***

**Для этапа начальной подготовки**

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперёд - назад, влево - вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперёд – назад, вправо – влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперёд и назад, в сторону, полёт – кувырком; акробатика в парах.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперёд, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо - основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание её клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

**Для учебно-тренировочных этапов**

Физическая подготовка

Проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком присяде вперёд – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнёра. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнёра.

Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперёд, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылом клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.

Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

**Для этапов**

**совершенствования спортивного мастерства**

Физическая подготовка.

Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперёд, назад). Совершенствование быстроты реакции.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники передвижения на коньках лицом вперёд, боком. Совершенствование техники стартов и торможений с двух шагов. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и блином вместе, отбивая её при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку. Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, коньком. Совершенствование техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

Тактика игры вратаря.

Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование взаимодействия с игроками в стороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, при изменениях направления шайбы, при добивании; умение противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой, при передачах шайбы перед воротами. Тактика игры вратаря при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1.Физическая культура и спорт в России

2.Влияние физических упражнений на организм человека

3.Этапы развития отечественного хоккея

4.Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

5. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

6.Травматизм в спорте и его профилактика

7.Характеристика системы подготовки хоккеистов

8.Управление подготовкой хоккеистов

9. Основы техники и технической подготовки

10.Основы тактики и тактической подготовки

11.Характеристика физических качеств и методика их воспитания

12.Соревнования по хоккею

13.Психологическая подготовка хоккеиста

14.Разработка плана предстоящей игры

15.Установка и разбор игры

**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 всей многолетней 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

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ**

• Осознание игроками значимости предстоящего матча

• Изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности) • Изучение сильных и слабых сторон игры соперника и подготовка к матчу с учетом своих возможностей в настоящий момент

• Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящей игре

• Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем, создание бодрого эмоционального состояния

**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 сери 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)

**Тесты**

**для оценки и контроля юных хоккеистов на этапе начальной подготовки**

Для оценки общей и физической подготовки на этапе спортивно-оздоровительном и начальном этапе применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с)
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м)
3. Отжимание на руках из и.п. упор лежа (количество)
4. Бег 20 м спиной вперед (с)
5. Челночный бег 6х9 (с)

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

1. Бег 20 м с высокого старта (с)
2. Бег спиной вперед (с)
3. Челночный бег 6х9 (с)
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота
6. Броски шайбы в ворота (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот)

**Оценка уровня подготовленности юных хоккеистов групп учебно-тренировочного этапа**

Для оценки уровня общей физической подготовленности групп начальной специализации применяются следующие тесты (вне льда):

1. Бег 30 м со старта (с) – оцениваются скоростные качества
2. Трехкратный прыжок в длину (м) – оцениваются скоростно-силовые качества
3. Бег 400 м (с) – оценивается скоростная выносливость
4. Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во) – оцениваются силовые качества
5. Подтягивание на перекладине (кол-во)
6. Тест Купера: 12-минутный бег (м)

**Оценка и контроль технико-тактической подготовленности в группах учебно-тренировочного этапа**

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);

- с помощью специальных тестов;

- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

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

1.Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках)

2.Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска)- оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.

3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата – 6 бросков, с неудобного – 4 броска.

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

**Приемные нормативы**

**для зачисления на этап начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Нормативные показатели |
| *Общая физическая подготовка* | | |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта (сек) | 4.25 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 160.3 |
| 3 | Отжимание в упоре лежа (количество) | 37 |
| 4 | Бег 20 м спиной вперед (сек) | 7.17 |
| 5 | Челночный бег 4х9 | 16.88 |
| *Специальная физическая и техническая подготовка (на льду)* | | |
| 1 | Бег на коньках 20 м (сек) | 4.28 |
| 2 | Бег спиной вперед на коньках 20 м (сек) | 6.27 |
| 3 | Челночный бег на коньках 6х9 м (сек) | 16.47 |
| 4 | Слаломный бег без шайбы (сек) | 12.39 |
| 5 | Слаломный бег с шайбой (сек) | 14.42 |
| 6 | Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота | 8.3 |

**Приемные нормативы для зачисления на этап спортивной специализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Нормативные показатели |
| *Общая физическая подготовка* | | |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.2 |
| 2 | Тройной прыжок (м) | 5.20 |
| 3 | Отжимание (количество) | 15 |
| 4 | Бег 20 м спиной вперед (сек) | 6.5 |
| 5 | Челночный бег 6х9 (сек) | 14.8 |
| *Специальная физическая подготовка (на льду)* | | |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.20 |
| 2 | Бег спиной вперед 30 м (сек) | 7.1 |
| 3 | Челночный бег (сек) | 16.8 |
| 4 | Бег по кругу (сек) | 19.2 |
| *Техническая подготовка (на льду*) | | |
| 1 | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек) | 22.0 |
| 2 | Бег с шайбой спиной вперед 30 м (сек) | 8.2 |
| 3 | Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек) | 7.6 |
| 4 | Броски шайбы в ворота (балл) | 4 |

**Контрольные нормативы по общей,**

**специальной физической и технической подготовленности для групп этапа спортивной специализации**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  (тесты) | Этап спортивной специализации | | | | |
| Начальная специализация | | Углубленная специализация | | |
| годы | | | | |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й |
| По общей физической подготовленности | | | | |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 5.2 | 5.0 | 4.6 | 4.4 | 4.2 |
| Пятикратный прыжок в длину (м) | 8 | 9 | 11 | 12.5 | 13 |
| Бег 400 м (с) | 74 | 68 | 64 | 62 | 60 |
| Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Подтягивание на перекладине | 10 | 12 | 14 | 15 | 16 |
| Бег 3000 м (мин) | - | - | 12.3 | 12.0 | 11.8 |
| По специальной физической и технической | | | | | |
| Бег на коньках 30 м (с) | 5.4 | 4.8 | 4.6 | 4.4 | 4.3 |
| Челночный бег 5х54 м (с) | 38.4 | 46.0 | 45.0 | 44.0 | 43.0 |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) | 26 | 24 | 23 | 22 | 21 |
| Обводка 5-ти стоек с последующим броска в ворота (с) | 7.6 | 7.4 | 7.2 | 7.0 | 6.8 |
| Броски шайбы в ворота (балл) | 6 | 7 | 9 | 10 | 10 |

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Подготовка хоккеистов во многом предопределяется региональным отбором наиболее одарённых в двигательном отношении мальчиков. В школу целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор учащихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность, успеваемость в общеобразовательной школе.

Программный материал для всех этапов подготовки распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотр игр и тренировочных занятий команд, более высоких по классу.

Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних занятий.

В процессе многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объём двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

В 14-15 лет происходит значительный прирост силы. В этот период можно применять отягощения весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей, и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет.

  Физиологическая основа выносливости лежит в повышении сопротивления организма утомляемости. Большое значение в борьбе с утомляемостью имеют и волевые усилия. Ациклический характер движений в хоккее усложняет выработку динамического стереотипа в деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Для того чтобы подготовить организм к подобной работе, необходимо упражнения с интенсивной нагрузкой чередовать с упражнениями малой нагрузки, а также применять большие нагрузки в начале тренировочных занятий и изменять характер упражнений. Так, например, после нескольких упражнений в быстрой атаке вдоль всей площадки даётся упражнение в бросках с определённых точек, а затем предлагается игра 3х3 в одни ворота. Наиболее рациональными методами развития выносливости в хоккее являются переменный, интервальный и повторный.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства. В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам контрольных нормативов, которые введены для каждого этапа подготовки.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

**Список использованной литературы.**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.

2. Волков В.М. «Тренеру о подростке», ФиС. М., 1973г.

3. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», ФиС. М., 1971г.

4. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», ФиС. М., 1970г.

5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.

6. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.

7. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.

8. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.

9. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов»,

ФиС. М., 1974г.

10. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.

11. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.

12. Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1971г.

13. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.

14. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.

15. Приказ № 730 от 12.09.2013 г. Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

16.Приказ № 731 от 12.09. 2013 г. Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

17.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Ф