

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-  
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЕНИСЕЙ»  
(МАОУДОД «СДЮСШОР «**

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
МАОУДОД «СДЮСШОР «Енисей»

\_\_\_\_\_ В.С.Кузовов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ год

**АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА  
с изменениями  
(по хоккею с мячом)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Примерная программа спортивной подготовки по хоккею с мячом для специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и других учреждений дополнительного образования содержит нормативную и организационно-методические части, практико-теоретические основы подготовки хоккеистов на различных этапах многолетней подготовки.

Программа предназначена для планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работы в отделениях хоккея с мячом спортивных школ олимпийского резерва и других учреждениях дополнительного образования детей, где ведется учебно-тренировочный процесс по спортивной дисциплине «хоккей с мячом». Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебный годичный и тематический планы подготовки спортсменов, план теоретической подготовки. Данная программа является примерной и не рассматривается как единственно возможный вариант. Меняющиеся местные условия, различные материально-технические, кадровые возможности и другие факторы должны служить основанием для корректировки рекомендуемой программы спортивной школе.

Выбор тренером средств, приемов обучения зависит от основных задач учебно-тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена, от материально-технического обеспечения данного вида спорта в конкретном учебном учреждении.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов - хоккеистов, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене.

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

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
  - содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и становлению гражданственности учащихся;
  - подготовка спортсменов хоккеистов высокой квалификации, способных пополнить составы команд мастеров и сборные команды России.
- подготовка спортсменов-инструкторов и судей по хоккею с мячом.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Сан Пин 2.4.4.1251-03 от 20.06.2003г. , минимальный возраст детей для занятий хоккеем с мячом с 9 лет. Во всем мире идет омоложение видов спорта, дети в более раннем возрасте хотят познать азы любимого вида. Хоккей с мячом популярный игровой вид спорта , желающих детей заниматься хоккеем с мячом с каждым годом становится все больше и больше, в связи с тем , что в хоккее с мячом важна не только общефизическая подготовка, а также специальная, техническая , умение хорошо кататься на коньках , необходимо больше времени для качественного обучения спортсменов.

Зачисляя детей в школу с 9-и летнего возраста пройдя все этапы обучения (10 лет) от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства доходят единицы не хватает времени для более углубленной подготовки учащихся , так как уже в 17-18 лет практически все перспективные спортсмены реализуют себя , как игроки в командах мастеров.

На начальном этапе подготовки согласно программы по хоккею с мячом , детей обучают катанию на коньках, развитию координационных способностей, игровому мышлению , укреплению и развитию суставов и.т.д. , больших нагрузок для данного возраста не планируется , основной задачей является : научить первоначальному этапу катания на коньках, привить желание заниматься хоккеем с мячом, воспитать у детей

чувство коллектива, взаимоотношений в команде, вести работу по направлению патриотического воспитания, отношения к старшему поколению и т.д.

Для достижения максимально высоких спортивных результатов, минимальный возраст зачисления детей начинающих заниматься хоккеем с мячом должен соответствовать 8 годам.

На основании вышеизложенного в спортивной школе по хоккею с мячом должны комплектоваться группы :

НП-1- формируется из вновь зачисляемых обучающихся с 8-9 лет.

Программа рассчитана детей и подростков с 9 лет до 18 лет и старше.

- на этапе начальной подготовки (2 года, возраст 9-10 лет) – привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактика асоциальных проявлений у занимающихся, выявление наиболее способных учащихся с целью дальнейшего их спортивного роста;

- на учебно-тренировочном этапе (5 лет, возраст 10-15 лет) – планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники владения коньком, клюшкой, тактики игры, формирование гражданственности;

- на этапе спортивного совершенствования (3 года, возраст 15-18 год) подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для хоккея с мячом, достижение высоких спортивных результатов, участие в деятельности отделения, школы в качестве судьи, инструктора.

- на этапе высшего спортивного мастерства (с 18 лет и старше) достижение наивысшего результата на соревнованиях международного и Российского уровня.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в форме учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов. Режим занятий для каждой группы расписан в учебно-тематическом плане программы.

Программный материал рассчитан так, чтобы учащиеся на каждом этапе подготовке выполняли требования единой Всероссийской спортивной классификации и контрольно-переводных нормативов.

Соревнования являются формой подведения итогов и реализации программы.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для спортсменов, занимающихся хоккеем с мячом всех возрастных групп, разрядов. Творческое применение системы программы будет способствовать совершенствованию методики подготовки отечественных хоккеистов. В многолетней программе учтено все лучшее и передовое, что имеется на сегодняшний день в теории и методике спортивной подготовки.

**Рекомендации.** При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта - величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения в ДЮСШ и СДЮШОР следует соблюдать известную меру: во-первых, установить "верхнюю" границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую "нижнюю" границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной тренировки.

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества ([табл. 9](#)).

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределён по группам подготовки: начальной, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, что позволяет предложить тренерам спортивных школ единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки хоккеистов от новичков до высоко квалифицированных спортсменов.

Многолетняя подготовка хоккеистов – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целям, задачами, средствами и организацией подготовки.

### **1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО И УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися, осуществляется администрацией и тренерским советом школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.
- Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям хоккеем с мячом детей, подростков, юношей, проявивших способности к хоккею с мячом и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности для поступления в спортивную школу.
- В случае если спортсмен входит в основной состав команды края и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группу спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства (с медицинским допуском).
- При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать техническую подготовленность по специальной физической подготовке.
- Наряду с нормативами по специальной спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.
- Набор и прием в спортивную школу осуществляется тренерами-преподавателями школы(с медицинским допуском. Зачисление оформляется приказом по учреждению .
  
- Работа в спортивной школе проводится круглогодично на основании данной программы.
- Поступившие в спортивную школу распределяются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.
- Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются:
  - групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
  - практические занятия учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором школы;
  - индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
  - участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
  - участие в спортивно-оздоровительных и учебно-тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований:

- инструкторская и судейская практика.

- В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

*Примечание. При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по технике безопасности, врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.*

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки хоккеистов имеет использование в работе спортивной школы передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Таблица 1

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования  
по спортивной подготовке**

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
ГНП	1 2	9 9-10	15 15	6 9	КПН
УТГ	1 2 3 4 5	10-11 11-12 12-13 13-14 14-15	22 22 20 20 20	12 12 18 18 18	КПН+ участие в соревнованиях КПН+ участие в соревнованиях ПГ -2-4м. КПН+уч.в ПГ-1-3м.,или ПВИ «Плетёный мяч» 1-3м. КПН+уч.ПГ-1-3м.,ПК-1-3м.или ПВИ «Плетёный мяч» 1-3м.,финал 3-6м. КПН+1юн.(с 15лет)ПГ-1-2м.,ПК1-2м или ППР1-3м., ПР-3-5м.
ГСС	1 2 3	15-16 16-17 17-18	20 20 20	24 28 28	КПН+3,2разряд КПН+1разряд КПН+КМС
ГВСМ	Весь период	18и старше	20	32	КПН+КМС(подтверждение)

**Примечание:**

ПГ-первенство города

ПВИ-предварительные Всероссийские игры «Плетёный мяч»

ПК-первенство края

ППР-предварительные игры первенства России

ПР-первенство России

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

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

способности											
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапа начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами слова и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

## 1.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Основной задачей СДЮСШОР по хоккею с мячом является воспитание и подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва команды высшей лиги и сборных команд России.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются основные задачи для каждой учебной группы.

### *Для групп начальной подготовки:*

Укрепление здоровья и закалывания организма, всестороннее физическое развитие, содействие эстетическому воспитанию учащихся, воспитание трудолюбия и дисциплины, овладение техникой катания на коньках, привитие интереса к хоккею с мячом, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, необходимых хоккеисту. Изучение правил игры в хоккей с мячом приобретение начального опыта участия в соревнованиях .

### *Для учебно-тренировочных групп (1-2 год обучения):*

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, формирование точности движений и мышечно-суставного аппарата, быстроты и точности сложных двигательных реакций. Совершенствование техники катания на коньках и техники владения клюшкой, обучение основам техники выполнения силовых приемов и их совершенствование. Овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактикой, определение игрового амплуа. Участие в соревнованиях ,знакомство с навыками судейства.

### *Для учебно-тренировочных групп (3-4 год обучения):*

Совершенствование всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие быстроты движений, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, общей и специальной выносливости. Совершенствование техники катания на коньках и техники владения клюшкой и техники выполнения силовых приемов. Изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей с мячом. Участие в соревнованиях и приобретение игрового опыта. Ознакомление с основными положениями методики тренировки хоккеистов. Овладение инструкторскими и судейскими навыками. Совершенствование индивидуальной подготовки.

### *Для учебно-тренировочных групп (5 год обучения):*

Дальнейшее совершенствование всесторонней подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств. Совершенствование техники катания на коньках и техники владения клюшкой и техники выполнения силовых приемов. Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей с мячом. Индивидуальная подготовка с учетом игровой функции в команде. Участие в соревнованиях и приобретение игрового опыта, выполнение требований 1 юношеского разряда, выполнение требований на звание судьи по спорту и инструктора – общественника. Повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки, воспитание спортивного трудолюбия, привитие навыков к самосовершенствованию. Воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов.

***Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:***

Дальнейшее повышение всесторонней физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Приобретение опыта на Российских соревнованиях. Подготовка игроков для команды высшей лиги и сборных команд России. Выполнение требований 1 разряда и кандидат в мастера спорта.

*Примечание. Для перевода из одной учебной группы в другую учащиеся в конце учебного года сдают контрольно-переводные нормативы по специальной и общефизической подготовке.*

### **1.3. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

1. Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей хоккея с мячом, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилами и судейством соревнований.

5. На практических занятиях учащиеся овладевают техническими навыками (катание на коньках, владение клюшкой), техникой и тактикой игры, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходные этапы.

7. В спортивных школах по хоккею с мячом должны быть следующие документы: по планированию:

- годовой план работы (разделы: организационный, учебно-спортивный, методический, воспитательной работы, врачебно-педагогического контроля);
- план комплектования групп;
- перспективный план учащегося;
- учебная программа;
- учебный план;
- план учебно-тренировочных занятий на год;
- план на месяц или период подготовки;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий.

по учёту:

- журнал учёта групповых занятий;
- личные карточки и заявления учащихся;



- дневники тренировок спортсменов;
- протоколы соревнований

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки хоккеистов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

***Тренер-преподаватель учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обязан:***

- осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами игровой спортивной подготовки, всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и экипировки учащихся и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях на льду, на спортивной площадке в спортивном зале;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным требованиям (учебный режим) комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор, форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся;
- организовывать участие обучающихся в соревнованиях по хоккею с мячом, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

***Занимающиеся обязаны:***

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания учебно-тренировочных занятий.

### 2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного хоккеиста характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими хоккею с мячом, общая – средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике хоккея с мячом и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ хоккея с мячом, основных принципов подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся овладевают знаниями по истории хоккея с мячом, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

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

*Контрольные занятия* проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности хоккеистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально-волевой.

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

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

## 2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблице 14 представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения. Программа предусматривает увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительно уменьшение на общую физическую подготовку.

Учебный план строится из расчета 46 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения и 6 недель для самостоятельной подготовки и на учебно-тренировочных сборах.

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

Таблица 2

**Примерный учебный план на 52 недели УТЗ по хоккею с мячом в учреждениях  
дополнительного образования физкультурной направленности**

№	Содержание занятий	Группы						
		НП		УТГ		СС		ВСМ
		1 г.о.	2 г.о.	1-2 г.о.	3-5 г.о.	1 г.о.	2-3 г.о.	Весь период
1.	ОФП	115	140	132	174	176	202	229
2.	СФП	58	92	125	164	220	268	312
3.	Техническая подготовка	58	95	157	206	321	383	312
4.	Тактическая подготовка	50	89	108	166	228	288	380
5.	Теоретическая и психологическая подготовка	10	16	18	24	36	36	36
6.	Контрольно – переводные нормативы	6	6	10	10	12	12	12
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	25	26	28	30
8.	Учебно –тренировочные игры	15	30	74	80	137	147	143
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	87	92	92	92
	<b>Общее количество учебных часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

Таблица 3

**Примерный план-график распределения учебных часов  
для хоккеистов в группе начальной подготовки 1-го года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	10
2	ОФП	11	10	4	3	3	2	3	15	19	17	17	17	115
3	СФП	8	7	4	2	2	1	2	5	4	8	8	7	58
4	Изучение техники игры	4	5	10	10	10	10	10	4				3	66
5	Изучение тактики борьбы	2	3	7	10	10	10	10	2				3	57
6	Выполнение контрольных нормативов						2			4			1	6
7	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
	<b>Всего часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Таблица 4

**Примерный план-график распределения учебных часов  
для хоккеистов в группе начальной подготовки 2-го года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	1	1	1	1	2			2	2	2	16
2	ОФП	10	15	13	15	15	7	10	11	11	12	11	10	140
3	СФП	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	8	92
5	Изучение техники игры	9	9	9	9	9	9	9	9	2	3	9	9	95
5	Изучение тактики борьбы	6	6	6	6	6	6	6	11	10	10	10	6	89
6	Выполнение контрольных нормативов						3			3				6
7	Учебно-тренировочные игры	4		2			4	4	1	6	5		4	30
8	Участие в соревнованиях	По календарному плану												





Таблица 9

**Примерный план-график распределения учебных часов  
для хоккеистов группы высшего спортивного мастерства**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	5	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1	2	36
2	ОФП	18	16	21	21	21	15	21	18	12	22	19	25	229
3	СФП	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
4	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
5	Тактическая подготовка	32	32	32	32	32	32	32	32	31	31	31	31	380
6	Выполнение контрольных нормативов						6			6				12
7	Инструкторская и судейская практика								10	10		10		30
8	Учебно-тренировочные игры	16	16	10	10	10	11	11	10	10	16	10	13	143
9	Восстановительные мероприятия	16							15	15	16	15	15	92
10	Участие в соревнованиях (по календарному плану)		18	20	20	20	20	20						118
<b>Всего часов</b>		<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>1664</b>

**Рекомендуемое количество учебно-тренировочных сборов  
и соревнований на этапах подготовки**

Этап подготовки	Количество учебно-тренировочных сборов			Количество соревнований на выезде
	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период	Соревновательный период
Учебно-тренировочная группа 1 г.об. (10-11 лет)	1			
Учебно-тренировочная группа 2 г.об. (11-12 лет)	1	1		
Учебно-тренировочная группа 3 г.об. (12-13 лет)	1	1	1	1 - ПК 1 – ПВИ 1 – ФВИ
Учебно-тренировочная группа 4 г.об. (13-14 лет)	1	1	1	1 - ПК 1 – ПВИ 1 – ФВИ
Учебно-тренировочная группа 5 г.об. (14-15 лет)	1	2	1	1 - ПК 1 – ППР 1 – ПР 1 – СУР (этап) 1 – СУР (финал)
Группы спортивного совершенствования (15-18 лет)	1	2	1	2 – ПК 1 - ЧК 3 – ППР 3 – ПР
Группа высшего спортивного мастерства (18-19 лет)	2	3	1	1 - ЧК 1 - ППР (1 лига) 1 - ПР (1 лига) 1 – СМР (этап) 1 – СМР (финал)
Спортивно-оздоровительная группа	Согласно учебного режима			

ПК – первенство Красноярского края, ЧК – чемпионат Красноярского края, ПВИ – предварительные Всероссийские игры «Плетеный мяч», ФВИ – финал Всероссийских игр «Плетеный мяч», ППР – предварительное первенство России, ПР – первенство России, СУР – спартакиада учащихся России, СМР – спартакиада молодежи России, ПР (1 лига) – первенство России по 1 лиге.

**Контрольно – переводные нормативы  
на учебно – тренировочном этапе (на конец года)**

## ОФП

Год рождения	оценка	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18 и ст.
Количество лет											
Бег 30м (сек.)	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>5,0</b>	<b>4,5</b>							
	4	5,7	5,5	5,0							
	3	6,0	5,7	5,5							
Бег 60м (сек.)	<b>5</b>				<b>9,0</b>	<b>8,5</b>	<b>8,0</b>	<b>7,8</b>	<b>7,6</b>	<b>7,4</b>	<b>7,2</b>
	4				9,5	9,0	8,5	8,3	8,2	7,9	7,8
	3				10,0	9,5	9,3	9,0	8,8	8,4	8,2
Прыжок в длину (см)	<b>5</b>	<b>155</b>	<b>165</b>	<b>180</b>	<b>185</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>230</b>	<b>240</b>	<b>250</b>	<b>255</b>
	4	150	155	170	180	190	210	225	235	245	250
	3	145	150	160	170	180	200	220	230	240	245
3-ой прыжок (см)	<b>5</b>			<b>500</b>	<b>510</b>						
	4			480	500						
	3			450	480						
5-ой прыжок (см)	<b>5</b>					<b>1000</b>	<b>1100</b>	<b>1200</b>	<b>1250</b>	<b>1270</b>	<b>1310</b>
	4					950	1050	1150	1230	1250	1300
	3					930	1000	1100	1200	1230	1250
Сгибание и разгибание рук в висе (раз)	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
	4	2	5	6	7	9	10	11	12	13	14
	3	1	4	4	5	7	8	10	11	12	13
Бег 400м (мин., сек.)	<b>5</b>	<b>1.47</b>	<b>1.30</b>	<b>1.25</b>							
	4	1.50	1.35	1.30							
	3	1.55	1.45	1.40							
Бег 2000м (мин., сек.)	<b>5</b>				<b>9.20</b>	<b>9.10</b>					
	4				9.30	9.20					
	3				9.40	9.30					
Бег 3000м (мин., сек.)	<b>5</b>						<b>12.37</b>	<b>12.10</b>	<b>11.50</b>	<b>11.36</b>	<b>11.20</b>
	4						13.10	13.00	12.30	12.00	11.50
	3						14.00	13.30	13.00	12.50	12.40

## СФП

Год рождения	оценка	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18 и ст.
Количество лет											
Бег 17м (сек.)	<b>5</b>	<b>5,0</b>	<b>4,6</b>	<b>4,2</b>	<b>4,0</b>	<b>3,8</b>	<b>3,6</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>
	4	5,2	5,0	4,6	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6	3,3	3,3
	3	5,4	5,2	4,8	4,6	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6	3,6
Бег 30м (сек.)	<b>5</b>	<b>7,5</b>	<b>6,0</b>	<b>5,6</b>	<b>5,5</b>	<b>5,3</b>	<b>5,1</b>	<b>4,9</b>	<b>4,7</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>
	4	7,8	6,5	5,4	5,3	5,1	5,0	5,0	5,0	4,8	4,8
	3	8,0	7,0	5,8	5,5	5,4	5,3	5,3	5,2	5,1	5,1
Бег 30м с ведением мяча (сек.)	<b>5</b>			<b>7,0</b>	<b>5,4</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>4,9</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>
	4			7,3	5,8	5,8	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0
	3			7,5	6,0	5,8	5,5	5,4	5,3	5,2	5,2
«Восьмёрка» лицом вперёд (сек.)	<b>5</b>			<b>15,5</b>	<b>13,5</b>	<b>13,0</b>	<b>12,6</b>	<b>12,4</b>	<b>12,2</b>	<b>11,5</b>	<b>11,5</b>
	4			16,5	14,5	14,0	13,0	12,9	12,7	12,0	12,0
	3			18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,3	12,5	12,5
«Восьмёрка» спиной вперёд (сек.)	<b>5</b>			<b>17,5</b>	<b>16,0</b>	<b>15,5</b>	<b>15,0</b>	<b>14,5</b>	<b>14,0</b>	<b>13,0</b>	<b>13,0</b>
	4			18,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	13,5	13,5
	3			19,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,0	14,5	14,5
Удары по воротам с 17м (10 попыток)	<b>5</b>				<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	4				4	5	6	7	7	7	7
	3				3	4	5	6	6	6	6
Ввод мяча в центр. круг (5 попыток) (вратарь)	<b>5</b>				<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	4				1	1	2	2	3	3	4
	3						1	1	2	2	3

*Примечание: Учащиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства переводятся по итогам выступлений на официальных соревнованиях.*



### **2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

Организация учебно – тренировочного процесса осуществляется в соответствие с современными методами тренировки, неотъемлемой частью которых является освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программный материал для всех групп учащихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленности и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу.

Важной частью учебно – тренировочного процесса являются соревнования. Юные хоккеисты могут участвовать в самых разнообразных соревнованиях. С 12-13 лет учащиеся начинают осваивать простейшие навыки судейства (в спортивных играх, при сдаче нормативов и т.д.)

В каждой группе проводится прием нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

При планировании тренировки, целесообразно руководствоваться, примерными годовыми графиками распределения учебных часов по месяцам. (Приложение № 1-6)

Распределение учебных часов по месяцам может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, сроков выезда в летний оздоровительный лагерь, а также с учетом уровня подготовленности юных хоккеистов, их биологического возраста. При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия, у юных хоккеистов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, когда она систематически превышает её поступление.

При планировании многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности.

Повышение объема тренировочных нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности.

Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. В тренировке юных хоккеистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, который должен быть достаточным для полного восстановления сил.

#### **МАКРОЦИКЛ, МЕЗОЦИКЛ И МИКРОЦИКЛ**

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

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

- Монотонный - закрепляет положительные сдвиги в тренированности, развивает возможность работы в смешанном аэробно – анаэробном режиме.

- Контрастный- развитие анаэробных и аэробных возможностей. В зависимости от периода подготовки акцент делается на первом либо на втором.

- Ударный –повышает устойчивость организма к значительным тренировочным воздействиям, так как в нем проводятся подряд две тренировки с большой нагрузкой.

- Подводящий – подготавливает организм к соревнованиям - величины нагрузок в его начале подбирают так, чтобы добиться максимального уровня сверхвосстановления в день соревнований.

- Разгрузочный – сниженная нагрузка обеспечивает полное восстановление и на этом фоне развиваются скоростно – силовые возможности.

*Примечание: За 100% объема принято время разовой тренировки (согласно, расписания) в соответствие с максимальной недельной нагрузкой.*

## **ВАРИАНТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ МИКРОЦИКЛОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГЛАВНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ СЕЗОНА**

*Таблица 12*

№ микроцикла	варианты			
	1	2	3	4
8			монотонный	
7			ударный	
6			контрастный	
5		разгрузочный	подводящий	ударный
4	монотонный	монотонный	монотонный	разгрузочный
3	контрастный	ударный	контрастный	подводящий
2	ударный	ударный	ударный	разгрузочный
1	подводящий	подводящий	подводящий	подводящий

*Примечание: Варианты для подготовки к соревнованиям выбирает тренер, но нужно отметить, что вариант № 3, в котором содержится две волны, пригоден для подготовки к двум главным соревнованиям, интервал между которыми от 4 до 6 недель, а вариант № 4, составленный по принципу маятника применим при коротких перерывах между соревнованиями.*

Годичный цикл тренировочных занятий делится на 3 периода:

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

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

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.**

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

- Дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно – силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры.

- Изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий.

- Дальнейшее совершенствование морально – волевых качеств, приобретение новых теоретических знаний.

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

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

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

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

В период тренировки в спортивном лагере, когда проводятся двух – трехразовые тренировки в день, большое значение имеет распределение направленности нагрузок. Основное занятие (одно в день), если они не направлены на развитие выносливости, должны проводиться на фоне восстановленной и повышенной работоспособности. Дополнительные занятия могут проходить на фоне неполного восстановления работоспособности.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне

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

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

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.**

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

Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов.

### Задачи соревновательного периода:

- Дальнейшее повышение общей и специальной физической подготовленности.
- Изучение, закрепление и совершенствование техники.
- Овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта.
- Совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем подготовки. Путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению на соревнованиях. Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приемы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведенные игры.

## **ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД.**

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

### Задачи переходного периода:

- Сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне. Обеспечение активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья.
- Устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

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

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

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

## **2.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех групп)

### **РЕКОМЕНДАЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.**

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты) Целесообразно проводить просмотр и разбор тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической подготовке в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам-преподавателям самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.**

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массового спорта, повышения спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития хоккея с мячом.

Роль Российских спортсменов на международной арене. Успехи Российских хоккеистов в международных соревнованиях. Краткая история развития хоккея с мячом в городе и крае.

### **РАЗВИТИЕ ХОККЕЯ С МЯЧОМ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.**

Возникновение хоккея. Появление хоккея с мячом в России. Основные этапы развития отечественного хоккея с мячом.

Характеристика современного состояния развития хоккея с мячом в России и за рубежом. Значение Российской школы хоккея с мячом для развития международного хоккея.

Участие Российских хоккеистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского хоккея с мячом. «Плетеный мяч», его история и значение для развития Российского хоккея. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по хоккею с мячом. Международные соревнования для юношей.

Лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

### **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ, ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

### **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ. ЗАКАЛИВАНИЕ.**

#### **РЕЖИМ. ПИТАНИЕ.**

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею с мячом. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде, обуви.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

## **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ И САМОМАССАЖ.**

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

Понятие о травмах. Общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до и после тренировки, соревнований. Противопоказания к массажу.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

Тренировка- процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств хоккеиста. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для хоккеистов различных возрастных групп.

Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно- силовых качеств, общей и специальной работоспособности хоккеистов.

Роль и значение педагогического контроля, за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы по обще и физической подготовке для юных хоккеистов.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея с мячом – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике хоккея с мячом, тенденция развития хоккея с мячом.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля, за уровнем технической подготовленности хоккеистов, методы контроля, педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общее понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Гибкий творческий характер тактики российского хоккея с мячом.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Тактические средства.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика. Ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристики разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Тактика игры вратаря, выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство сборной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей команды противника, индивидуальных особенностей игроков, состояния льда и т. д.

## **МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение российского спорта.

Волевые качества хоккеиста: смелость; настойчивость; решительность, в достижении цели; умение преодолевать трудности; взаимопомощь; организованность; ответственность перед коллективом; инициативность, честность и трудолюбие. Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей в спорте высоких достижений.

Психологическая подготовка хоккеиста, ее значение для достижений высоких спортивных результатов, основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов.

Психологическая подготовка непосредственно перед игрой и в ходе её. Индивидуальный подход к учащимся.

## **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.**

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической, технической, тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеские соревнования.

Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно – тренировочного процесса.

Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средства решения задач каждой части урока.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи. Средства и методы решения задач тренировки по периодам.

Индивидуальная, групповая, командная и самостоятельная тренировка.

## **ПРАВИЛА ИГРЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанность.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждение и удаление игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению мастерства хоккеиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Плетеный мяч».

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнования, формы и порядок предоставления отчета. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места соревнований, информация.

Воспитательная роль судьи, как педагога.

## **УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ ИГР.**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды, с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам.

Использование замен и перерыва в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана командой и отдельными игроками.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных линий и игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических приемов для разбора проведенных игр.

## **МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ.**

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею с мячом. Разметка поля. Уход за льдом. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем. Требование к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

### **2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

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



Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке хоккеиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

### **Виды воспитания.**

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих

принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

**Профессионально-спортивное:** развитие волевых и физических качеств в хоккее с мячом, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

**Нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям хоккея с мячом, к старшему поколению.

**Правовое:** воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

#### **Воспитание спортивного коллектива:**

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, команда) – межличностные отношения к коллективу, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

### **Средства, методы и формы воспитательной работы.**

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

### **Содержание воспитательной работы.**

- 1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- 2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
- 3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- 4) Стремление тренера быть примером для воспитанников.
- 5) Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- 6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- 7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
- 8) Создание истории коллектива.
- 9) Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

### **Недопустимые методы в воспитательной работе.**

- 1) Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- 2) Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- 3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- 4) Нарушение дисциплины.
- 5) Недостаточная требовательность к спортсменам.
- 6) Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
- 7) Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

## **2.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Основное содержание психологической подготовки хоккеистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям хоккеем с мячом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфического «чувства конька», «чувства партнера», «чувства клюшки» ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы

психологического воздействия на хоккеистов, необходимых для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих игроков. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

## **2.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Объем и интенсивность тренировочного процесса вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы.

### **1. Естественные и гигиенические средства:**

- Рациональный режим дня;
- Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- Естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

### **2. Педагогические средства:**

- Рациональное планирование тренировки;

- Правильное построение тренировочных занятий с использованием средств для снятия утомления.

### **3. Медико-биологические средства:**

- Специальное питание и витаминизация;
- Фармакологические;
- Физиотерапевтические;
- Бальнеологические.

### **4. Психологические средства:**

- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- Аутогенные тренировки.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парня баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж используется в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки большой интенсивности не должны проводиться.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

#### **Методические рекомендации :**

постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащих этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **2.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть в хоккее с мячом терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступление на соревнованиях.

Учащиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику катания на коньках, владение клюшкой, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря.

Для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту.

### **Рекомендации по ведению журналов групповых занятий спортивной школы.**

Журнал групповых занятий спортивной школы является одним из главных документов учета, контроля и планирования деятельности тренера. Учет и контроль показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использование средств, методов и форм в процессе спортивной подготовки, следить за уровнем различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, тем самым выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства воспитанников.

Журнал групповых занятий позволяет руководству школы осуществлять глубокий контроль за:

- выполнением учебного плана;
- сдачей контрольных нормативов;
- посещением учащихся тренировочных занятий;
- своевременным прохождением медицинского осмотра;
- учетом спортивных результатов.

Для спортивных школ системы спорткомитетов журнал имеет единую форму.

### **Основная часть**

#### **1. Расписание тренировок**

Рассчитано на двухразовые тренировки для групп СС и ВСМ. Заполняется на каждый месяц.

#### **2. Общие сведения об учащихся**

Графы раздела позволяют проследить прохождения диспансеризации учащимися, установить связь с общеобразовательным учреждением, вести совместную работу с родителями спортсменов.

#### **3. Годовой план – график распределения учебных часов.**

Главное назначение годового плана – графика заключается в эффективном распределении программного материала на учебный год.

Схема распределения годовой нагрузки (без учета сокращения часовой нагрузки учебно – тренировочного процесса на 25%), выраженная в часах, разрабатывается учебной частью школы. Тренер самостоятельно разрабатывает годовую нагрузку с учетом сокращения часовой нагрузки в целом и по разделам. Данный вариант позволяет тренеру творчески подойти к годовому планированию программного материала.

Часовая нагрузка в учебном плане – графике распределена с учетом периодов подготовки. Цикличность и периоды подготовки составляются на основании календарного плана соревнований учащихся, и зависит от избранного вида спорта и этапа подготовки. Доля общей физической подготовки (ОФП) в подготовительном периоде преобладает над специальной физической подготовки (СФП). По мере приближения к соревновательному периоду акцент смещается в сторону СФП. В переходный период ОФП сочетают с разнообразными средствами активного отдыха (подвижные игры, новые разнообразные упражнения).

### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

1. Годовые планы – графики утверждаются приказом директора школы

2. При составлении годового плана – графика тренер – преподаватель обязан:
- определить цикличность и выделить периоды подготовки учебно – тренировочного занятия (УТЗ);
  - согласно периодам подготовки грамотно распределить учебный материал на каждый месяц.

3. В тех случаях, когда переходный период подготовки совпадает по времени с отпуском тренера, либо с прекращением активного тренировочного процесса спортсменов по другим причинам, тренер обязан дать индивидуальное задание на данный период. Выполнение задания фиксируется в дневнике спортсмена. Контроль за выполнением этого требования осуществляется завучем школы.

#### **4. Рабочий план – график на месяц.**

Рабочий план – график представляет собой упрощенный вариант по урочных планов – конспектов учебно – тренировочного занятия на месяц. Содержание учебного материала планируется согласно этапу подготовки учащихся и должно соответствовать часовой нагрузке месяца. Учебный материал разрабатывается на основании программы по видам спорта.

В рабочем плане – графике должны быть определены задачи подготовки и средства их решения. Практическими задачами спортивной тренировки являются как обучение и совершенствование техники и тактики движений, так и совершенствование двигательных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений.

В течение месяца на фоне развития всех двигательных качеств внимание спортсменов стоит сосредоточить на развитии и совершенствовании преимущественно 1-2 двигательных качеств, что обеспечит определенную направленность тренировочного процесса и дает возможность проконтролировать динамику их роста.

В рабочем плане – графике выделены микроциклы спортивной подготовки, которые представляют собой недельный план тренировки. Объем и интенсивность нагрузки тренировочных занятий в микроцикле распределяется волнообразно. Роль микроциклов очень велика. Они обеспечивают правильное соотношение работы и отдыха путем их целесообразного чередования и сочетания. Из них как из главных звеньев составляется вся годовая цепь занятий. Каждый микроцикл имеет свою направленность и соответствующее содержание (Базовый, втягивающий, учебно – тренировочный и т.д.).

#### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

1. При заполнении рабочего плана – графика тренер обязан:
- грамотно ставить задачи и выбирать средства тренировки, не допускать переписывания одних и тех же задач из месяца в месяц;
  - выводить общее количество часов по разделам, что необходимо для выявления соответствия рабочего плана – графика годовому. Общее количество часов для наглядности выделять другим цветом;

---

\*Примечание: Время, определенное на решение определенных задач, указывается в минутах, средства для достижения данных задач указывается в минутах, но выделяются другим цветом. Допускается конкретизация средств символами (+), особенно для начинающих тренеров.

- выделять микроциклы тренировки. При планировании часовой нагрузки в микроцикле учитывать его направленность, содержание, волнообразность построения. Не допускать автоматического распределения нагрузки;
- выдерживать часовую нагрузку по ОФП по развитию физических качеств.

#### **5. Учет посещаемости. Поурочная запись занятий.**

Разделы заполняются на каждом учебно – тренировочном занятии. В графе «Краткое содержание» отражается основная цель, направленность занятия. В данном разделе прописывается общее количество часов, затраченное на учебно – тренировочный процесс, количество занимающихся на каждом занятии.

#### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЕ:**

1. Тренер обязан:



- прослеживать посещаемость учащихся на каждом учебно – тренировочном занятии, фиксировать общее количество занимающихся на каждом занятии;
- систематически вести поурочную запись занятия с выведением общего количества часов учебной нагрузки в данном месяце;

2. Завуч школы должен ежемесячно осуществлять контроль за ведением журналов групповых занятий. В графе «Замечания» излагать результаты проверки и давать рекомендации по ведению журнала.

#### **6. Динамика развития физических качеств**

Обеспечить динамику физических качеств возможно лишь при постоянном сопоставлении намеченных задач УТЗ с фактическим выполнением их. Контроль за правильно поставленными задачами и выбранными средствами тренировки осуществляется при помощи контрольных тестов.

Изменение уровней компонентов подготовки (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации, прыгучести) через контрольное тестирование осуществляется тренером ежемесячно или реже (в соответствии с поставленными задачами).

Контрольные тесты проводятся по тем физическим качествам, которые целенаправленно совершенствовались в течение данного месяца.

Контрольные тесты представляют собой уровень показателей ОФП и СФП, они разрабатываются для каждого вида спорта в соответствии с его спецификой. Цель контрольных срезов – «найти отстающее звено» в системе спортивной подготовки, на основании чего скорректировать программу подготовки, выбрать наиболее эффективные средства и методы тренировки.

#### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

1. Тренер должен:

- своевременно проводить контрольные тестирование;
- систематически заносить результаты тестирования с указанием даты приема тестов в данный раздел;
- на основании проведенного анализа по результатам тестирования вносить корректировку в учебно – тренировочный процесс с целью повышения его эффективности.

#### **7. Участие в соревнованиях**

Вся соревновательная деятельность учащихся фиксируется и в конце года заносится в таблицу согласно ранга соревнований.

В разделе «спортивные рекорды» регистрируется результативность соревновательной деятельности. Такой учет крайне важен. Так для выхода на определенный пик спортивной формы учащемуся необходимо пройти серию соревнований. Точное количество планируемых стартов зависит от вида спорта и от индивидуальных особенностей спортсмена. Это, как правило, выявляется тренером опытным путем, прослеживая и анализируя динамику результатов в соревновательной деятельности воспитанников.

#### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

1. Тренер должен:

- осуществлять контроль за соревновательной деятельностью, как индивидуально каждого спортсмена, так и всей группы в целом;
- использовать динамику показателей соревновательной деятельности, как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы воспитанников. (Например, в некоторых спортивных дисциплинах спортсмен находится в спортивной форме до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях не превышают 2-3%)

#### **8. Воспитательная работа**

В разделе прописываются все мероприятия воспитательной направленности по мере их проведения. Важно отметить, что в целях формирования устойчивых мотиваций к спортивным занятиям, наряду с нравственным и эстетическим воспитанием особую значимость приобретает воспитание Олимпийское, которое включает в себя:

- привитие ЗОЖ;
- воспитание морально – волевых качеств;
- воспитание любви к спорту, стремление к честной спортивной борьбе и т.д.

#### **РЕКОМЕНДАЦИИ:**

1. Целесообразно включать в учебно – тренировочный процесс такие воспитательные мероприятия как:

- посещение театров, музеев города;
- выезд на экскурсии, в турпоходы;
- празднование знаменательных дат, дней рождения;
- обсуждение статей, книг о выдающихся спортсменах мира;
- посещение крупных спортивно – массовых мероприятий, проводимых в городах и районах края;
- посещение и последующие обсуждение соревнований с участием спортсменов высокого класса;
- посещение соревнований по другим видам спорта;
- просмотр кинофильмов и видеоматериалов на спортивную тематику;
- проведение викторин на олимпийскую тему;
- встреча с лучшими спортсменами года своей школы, выпускниками школы;
- тестирование учащихся на определение уровня их образованности в области физической культуры и воспитанности.

#### **9. Проверка и инспектирование спортивной работы.**

Согласно графику внутришкольного контроля за деятельностью тренера осуществляется контроль УТЗ методистом, завучем или директором школы. Отметка о посещении заносится в графу «Отзыв о работе», указывается цель, проставляется дата, роспись осуществляющего проверку и тренера.

#### **10. Записи о травматических повреждениях**

Раздел заполняется по мере надобности.

В течение суток после полученной травмы тренер обязан:

- оказать первую помощь;
- вызвать скорую помощь (при необходимости);
- сообщить руководству школы и родителям учащегося.

#### **11. Отчет о работе за год.**

В этом разделе тренер дает оценку и подводит итоги учебной тренировочной работы за данный учебный год по следующей схеме:

1. Практическая реализация учебной программы в целом и по разделам. Необходимо осветить:

- процент посещаемости учащимися УТЗ, причины пропуска занятий;
- процент сохранности группы к концу года и причины отчисления учащихся;
- реальное количество часов, затраченных на учебно – тренировочную работу, в том числе на ОФП, СФП и ТТП и эффективность их соотношения по периодам подготовки; при выполнении в полном объеме учебной программы указать причины;
- динамику роста двигательных качеств спортсменов;
- процент учащихся, усвоивших теоретический материал, анализ причин низкого (менее 60%) усвоения.

2. Оценка соответствия тренировочной нагрузки спортсменов их функциональным возможностям.

Правильность планирования нагрузки определяется по показателям:

- общего самочувствия спортсмена;
- уровня работоспособности;
- наличие динамики в контрольных упражнениях;
- отсутствием травматизма на спортивных занятиях.

3. Оценка эффективности соревновательной деятельности учащихся.

Дается в результате сопоставления:

- количество планируемых соревнований к реальному участию в них;
- планируемых результатов соревновательной деятельности и их фактическое выполнение. Учитывается количество выполненных разрядов. Анализируются причины удачных и неудачных стартов, намечаются пути дальнейшего повышения мастерства воспитанников.

4. Воспитательная работа.

Освещаются следующие вопросы:

- количество проведенных воспитательных мероприятий;
- оценка микроклимата в группе;
- выявление по средствам тестирования уровня воспитанности учащихся (в баллах) в целом по группе и индивидуально;
- осуществление связей с общеобразовательной школой, работы с родителями.

Подведение итогов работы за отчетный период позволяет сделать заключение о положительных и отрицательных сторонах и недостатках учебно – тренировочного процесса, наметить пути улучшения работы с занимающимися.

### **12. Инструктаж по технике безопасности**

В разделе указывают тему и номер инструкции, количество присутствующих учащихся, дату проведения, ставится личная подпись тренера. В случае если на занятии во время проведения инструктажа присутствуют не все учащиеся, тренер обязан провести индивидуальный инструктаж и зафиксировать это в журнале.

### III. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

#### 3.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий (см. [табл.1](#)). При составлении блоков тренировочных задания для учащихся этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для учащихся этапов УТ и СС можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный типовой план-проспект включает содержание программы и методические рекомендации по написанию ее разделов и принят как основной документ для составителей учебных программ по видам спорта.

### Примерная схема тренировочного задания

Направленность блока тренировочных заданий \_\_\_\_\_  
 Основная педагогическая задача \_\_\_\_\_  
 Порядковый номер тренировочного задания \_\_\_\_\_

Этап обучения, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
НП: 1-й 2-й 3-й	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений; длина отрезков дистанции и время их преодоления; вес снарядов; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке и др.	Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование

\_\_\_\_\_ Тренер

В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т. е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте, юные хоккеисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет) является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений.

Для этого нужно использовать подвижные, 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 упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий – в гору и с горы, по различному грунту, с отягощением и т.д.)

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются, главным образом, с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета», т. е. мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении и приведении верхних и нижних конечностей, а также группы мышц сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать  $1/3 - 1/2$  веса собственного тела).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% собственного веса, избегая при этом задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения.

В возрасте до 15 – 16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно – силовую направленность, т. е. характеризоваться не столько силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения) сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно – силовых способностей и лишь к 16 – 18 годам у юношей создается благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

При силовой тренировке, юным хоккеистам необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работающих мышц.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14-17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями на расслабление мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном перед и во время полового созревания

(10 – 16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с высокой скоростью передвижения в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30, 40, 50 метров с короткими (15-30 сек.) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений ( работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек., отдых 1,5 – 2,5 мин., число повторений в серии 4-5, число серий 1-3).

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т. д.).

Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов: развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшения координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание базы для высокого спортивного мастерства.

В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов с возрастом, удельный вес средств ОФП уменьшается, а СФП – увеличивается.

СФП должна развивать двигательные качества, способности специфичные для хоккея, и содействовать быстрому освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется, в основном, за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство хоккеистов, а в подростковом и юношеском возрасте ещё и в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовки судят по

результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая конкретные результаты в видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст хоккеистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий (домашних заданий).

Овладение техникой игры в хоккее с мячом – процесс сложный и длительный. Занимающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В младших группах велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приемов. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных хоккеистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря, средств, срочной информации.

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнения приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих и взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства, упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задачи с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать мяч, забить его в ворота) для решения которой хоккеист должен выбрать правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процессе каждого учебно – тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составом (и последующим разбором их), являются основой тактической подготовки хоккеиста.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи в школе, во дворе, в лагере и т.д.

## **3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

**( для всех учебных групп.)**

### **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.**

Физическая подготовка юных хоккеистов должна быть, прежде всего, направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем .

Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором тренер в практике учебно – тренировочного процесса умело возводит здание технического мастерства, тактического кругозора, психологической и волевой устойчивости.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка должна быть в первую очередь направлена на всестороннее развитие двигательных качеств.

Это означает:

- Целенаправленное развитие природных способностей к различным формам движения.
- Совершенствование природной координации движений.
- Постепенное обучение правильному и экономичному выполнению тех или иных элементов движения, имея ввиду, достижение максимального результата, при минимальных энергозатратах.
- Выработку способности к преодолению сопротивления соперника при выполнении тех или иных элементов игровой деятельности.

Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса очень важно учитывать возрастные особенности формирования организма детей, подростков

и юношей; закономерности и этапы развития центральной нервной системы, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе двигательной деятельности.

С повышением уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости у юных хоккеистов создаются предпосылки для эффективного овладения новыми более совершенными двигательными навыками и умениями.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. ОФП должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, улучшение координационных способностей, расширение объемов двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание уделяется ОФП юных хоккеистов. При составлении комплекса общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать их воздействие как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом.

В процессе многолетней тренировки хоккеистов с возрастом, удельный вес средств ОФП уменьшается, а средств СФП увеличивается.

### **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОФП ХОККЕИСТОВ.**

#### Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет, повороты на месте, и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

#### Упражнения для рук.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

#### Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях с сопротивлением руками. Наклоны, повороты туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол, в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

#### Упражнения для ног.

Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседание, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных положений ног ( на ширине плеч, одна впереди другой и т. д.). Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

#### Примерные упражнения:

1. Приседания на обеих ногах (25-30 приседаний по 5-7 серий)
2. Приседание на одной ноге 3-5 раз.
3. Подскоки на ногах (на обеих ногах) на месте и с продвижением вперед, назад, в сторону 10 – 12 раз.
4. Те же подскоки на одной ноге - поочередно, на правой и левой по 5-10 раз на каждой ноге.
5. Ходьба с высоким подниманием бедра по 10 – 20 шагов.
6. Прыжки в длину с места и с разбега по 6-8 раз.
7. Прыжки в высоту по 4-6 раз.
8. Прыжки со скакалкой по 1 мин 4-5 раз.
9. Наклоны и повороты туловища по 8-10 раз.

#### Упражнения для развития координационных способностей, ловкости

Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту



различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед – назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без

опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и сходу, с прыжками через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, стойка на руках и голове (мостик), стойка на руках. Лазание по канату и шесту. Размахивание в висе. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения). Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно – пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнение со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полу приседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

#### Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезки от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.д.). Общеразвивающие упражнения, в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

#### Упражнения для развития силы.

Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры (перекладина, гимнастическая стенка). Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазание по канату с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседания на одной и двух ногах. Варианты: с гантелями, «блинами», с грифом штанги, со штангой (для юношей и ст.). отжимание в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхности. Упражнения с эспандером. Метание мячей.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в длину, «тройной»- с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину.. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса), с сопротивлением амортизаторов.

Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

#### Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (от 2 до 8 км.). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 мин. (для разных возрастных групп).

*Пример:* Бег по парку, лесу (по пересеченной местности): в начале бег 10 мин, постепенно прибавляя по 2-3 мин. И доводим до 20 мин. Быстро бежать не нужно. Кроссовый бег предназначается для развития выносливости, а не скорости. Лучше бегать медленнее но дольше. Дышать при беге ритмично и глубоко (на 3-4 шага вдох свободный, на 3-4 шага выдох полный). Медленный, но продолжительный бег очень полезен, укрепляется сердечная мышца и улучшается работа сердца, усиливается кровообращение. Всё это повышает общую выносливость организма. Кроссовый бег можно сочетать с упражнениями для развития мышц. Пробежав 5 минут, остановка: сделать 10 наклонов вперед, вправо, влево, затем снова бег 5 минут, затем 8-12 приседаний и 4-5 отжиманий.

**Фартлек** – рваный бег. Примерно: пробежав со средней скоростью 150 – 200 метров перейти на шаг и через 100-150 метров снова ускориться, и так 4-5 раз (можно варьировать по самочувствию).

**Спортивные игры:** ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

**Занятия на роликовых коньках.**

**Плавание:** плавание отрезков 25, 50, 100 метров на время, а более длинные дистанции без учета времени. Игры в воде.

**Стретчинг** (растягивание) -это целый комплекс упражнений, направленных на совершенствование и развитие подвижности в суставах..Эти упражнения не новы, они используются в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Существует два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц):

1) **Балистические**-это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью. Здесь удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным ,оно длится столько, мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний;

2) **статистические** упражнения -это когда с помощью медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища, конечностей) принимается определенная поза и спортсмен удерживает её в течение 5-30 и даже 60сек. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Именно статистические упражнения с растяжением мышц получили название «стретчинг». Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливается обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус. Поэтому стретчинг можно использовать и как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма , восстановления после травм. В спорте стретчинг используется в разминке и при занятиях, в которых запланировано развитие гибкости и подвижности в суставах. Объем и характер упражнений должен соответствовать специализации спортсменов, тем требованиям к гибкости, которые предъявляет данный вид спорта.

**Рекомендация:** Включать в тренировочные занятия новые упражнения можно только после того, как тщательно отработаны те упражнения, которые были освоены раньше.

Чтобы разученные упражнения не забывались, время от времени нужно выполнять одно – два из них (поочередно, так чтобы в течение 4 – 5 тренировок повторить все упражнения) как дополнительные. Если учащийся не задумывается над тем, какое движение следует за только что выполненным, если двигается без напряжения – упражнение выучено.

При разучивании новых упражнений появляется боль в мышцах. Это реакция на работу, избавиться от этого неприятного ощущения помогают: легкий бег, ходьба, массаж мышц, Если боли сильные, хорошо растереть больные мышцы разогревающим кремом и после принять теплую ванну.

### **3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

**(для групп начальной подготовки)**

#### **ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ.**

##### **Задачи до выхода на лед.**

1. Создать у занимающихся предварительное представление о катании на коньках, научить их правильно шнуровать ботинки, ознакомить с требованиями к форме одежды, заточке коньков и технике безопасности.

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

##### **Упражнения до выхода на лед (в коньках на снегу):**

1. Стоя на прямых ногах: руки вниз, вперед, в стороны. Переступания с одной ноги на другую, ходьба (вначале короткими шагами)
2. Приседания на двух ногах, Руки вниз, вперед, в стороны, на поясе, за спиной.
3. Коньки поставлены на ширине плеч: перенос веса тела с одной ноги на другую. Балансирование на прямой и согнутой ноге.
4. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.
5. Внимание: Еще до выхода на лед начинающий должен знать, что при потере равновесия нужно быстро присесть, Нельзя отклоняться назад!

#### **Задачи на льду.**

1. Научить скольжению на двух ногах.
2. Научить самостоятельному движению по прямой.
3. Изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу.
4. Научиться пробежке.
5. Изучение торможения разными способами.
6. Изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки в право, в лево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте, на ходу; прыжки на двух коньках через препятствие и т. д.

#### **Обучение передвижению на коньках (на льду)**

Внимание,. При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребенка не была опущена и он мог видеть все поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

1. Стойка, на слегка согнутых ногах, с опущенными вниз руками. Один конек повернут носком наружу, перевести тяжесть тела на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конек. После окончания толчка, конек быстро поставить на лед около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках, удерживая их на плоскости полозьев. Когда скольжение прекратиться, выполнить то же упражнение, но с другой ноги.
2. Выполнить предыдущее упражнение, но толчок выполнять раньше, до остановки, во время движения на другом коньке.
3. Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке (удерживая его на плоскости полоза). Толчок одним коньком начинать в момент постановки на лед другого конька. Постепенно выполнять упражнения при большом наклоне туловища вперед, и на более согнутых ногах.

#### **Обучение торможению.**

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

1. Торможение переступанием: Движением в сторону правый конек выносят вперед и ставят на внутреннее ребро полоза, носок повернут налево. Аналогичное движение повторяют левым коньком.
2. Торможение полуплугом, правым коньком: Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конек выдвигают вперед и поворачивают носком влево. Усиливая нажим на лед правым коньком, хоккеист тормозит его внутренним ребром. Аналогично левым коньком.
3. Торможение плугом: Расставив, коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков, после этого, поворачивая обе ноги внутрь носками, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переведя их на внутренние ребра.
4. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону: Выполняется как бы прыжком, во время которого хоккеист поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.
5. Торможение наружным ребром правого конька: Правый конек ставится сзади и справа и справа от левого конька носком, направленным вправо на наружное ребро полоза. Чем сильнее правый конек загружен весом тела, тем сильнее торможение.

**Внимание.** Разучивание всех способов торможения начинается из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.

#### **Упражнения простого катания на коньках.**

1. Повороты на месте: Поворот на месте налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставят на лед сзади правого под прямым углом к нему и поворачивают налево, на счет «два» правый конек приставляют к левому.
2. Повороты кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счета).
3. Упражнение «ласточка»: Скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята вверх.
4. Скольжение на согнутых ногах ( в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.
5. «Пистолетик» - скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.
6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед, наружу.
7. Движение спиной вперед по прямой (в постепенном, двухопорном положении) и на повороте (переступанием) в правую и левую стороны.
8. Повороты кругом в движении: Скользя на двух коньках, вес тела перенести на правую ногу, левый конек снять со льда и до предела, поворачивая левую ногу носком наружу, занести его назад, носком конька быстро, на мгновение, опереться о лед (пяткой вперед). В момент касания льда левым коньком, правый в полупрыжке быстро повернуть внутрь и быстро поставит на лед пяткой вперед. После этого приставить левый конек к правому. Эти движения, особенно ритм всего упражнения, следует предварительно разучивать до выхода на лед, вначале без коньков.
9. Игры на льду: Подвижные игры – «Пятнашки», «Третий лишний» и т. д. Спортивные игры - хоккей с мячом, эстафеты.

#### **Обучение посадки.**

Задачи:

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

#### **Упражнения:**

1. Основная стойка (о.с.). Сомкнуть носки и, не изменяя положения головы, на счет «раз» руки заложить за спину и взять одной рукой за запястье другую, на счет «два» - руки вниз.
2. Исходное положение и действия на счет «раз» те же, что и в упр. 1, На счет «два» принять положение посадки (медленно наклониться вперед и согнуть ноги, следя за тем, чтобы при этом таз не сильно наклонялся вперед, а голова не изменяла своего положения относительно туловища, т. е. не опускалась вниз и хоккеист видел поле перед собой). На счет «три» вернуться в исходное положение.
3. Из того же и.п., на удлиненный счет «раз» наклониться вперед и согнуть ноги, проводя ладонями по задней поверхности бедра до подколенок, выдвигая колени подальше вперед. На «два» руки за спину, На «три» - и.п.
4. Сидя на краю скамейки или стула стопы ног в крайнем заднем положении (пятки от пола не отрывать). Заложить руки за спину и, наклоняясь вперед, перейти в положение посадки.

Совершенствованию посадки способствуют также прыжки в посадке на сильно согнутых и сведенных вместе ногах, выполняемые с минимальным разгибанием ног, которые проводятся: на ровной твердой или песчаной поверхности, а так же на твердом или песчаном склоне.

### **ОБУЧЕНИЕ БЕГУ ПО ПРЯМОЙ**

#### **Обучение бегу по прямой состоит из:**

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

#### **Обучение движениям ног.**

Обучение свободному скольжению – это обучение уверенному скольжению в посадке в положении равновесия на коньках и ещё более уверенному смещению вперед – внутрь.

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

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

#### *А. Обучение толчку*

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

Для этого применяют следующие упражнения:

1. Имитация на месте: учащийся не касается дощечки, которую ставит тренер в каждом шаге в 1-2 см. от толчковой ноги.
2. Имитация на месте: учащийся, заканчивая толчок, носком ноги касается дощечки или руки тренера поставленной или расположенной в 1-2 см. перед ногой.

#### *Б. Упражнения в беге на коньках.*

1. Усилие при толчке направлять под большим углом в сторону, толчковый конек меньше отпускать назад.
2. Направление усилия при толчке представлять себе в виде кривой, которая в начале толчка направлена в сторону назад, а в конце толчка в сторону - вперед.
3. Увеличивать поворот толчкового конька носком в сторону, сильнее нажимать носком конька.
4. Бег с преодолением дополнительного сопротивления, Необходимость сильного удара коньком в лед на протяжении всего толчка учит определять нужный поворот конька носком в сторону, увеличивать этот поворот и находить нужное коньку место.

#### *В. Обучение смещению.*

Обучение проходит во всех упражнениях, связанных со смещением внутрь, внутрь – вперед и вперед. К таким упражнениям относится имитация, выполняемая на месте, имитация с продвижением вперед, пригибная ходьба, всевозможные прыжки в длину, Во всех специальных упражнениях, используемых с целью овладеть смещением, задача заключается в том, чтобы возможно дольше сохранить опорную ногу согнутой в коленном суставе. Применяют упражнения, выполнение которых требует сильного упора назад: бег с тяговым усилием.

### **Обучение согласованию всех движений.**

#### *А. Упражнения выполняются без коньков, на месте (без перемещения).*

1. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» - приставить к левой, на «три» и «четыре» -то же проделать с левой ногой в другую сторону.
2. В положении посадки. На счет «раз» -правую выпрямленную ногу поставить в сторону на «два»-приставить к левой. На счет «три»-правую, слегка согнутую ногу. Поставить сзади на носок, на «четыре» - приставить к левой. То же проделать левой ногой в другую сторону.
3. В положении посадки. На счет «раз» - правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на счет «два» поставить её слегка согнутой сзади на носок, на «три» -приставить к левой ноге. То же проделать левой ногой в другую сторону.

#### *Б. Упражнения, выполняемые с перемещением.*

1. В положении посадки: На счет «раз» - шаг правой ногой вправо, на «два» - левую ногу приставить к правой, на «три» -шаг левой ногой влево, на «четыре» - правую ногу приставить к левой. Не изменять посадки, не отводить туловище, шаг начинать с выполнением смещения, уменьшать противоупор при постановке ног.
2. Ходьба приставным шагом в положении посадки. Требования те же, что и в предыдущем упражнении.
3. В положении посадки: Правая нога сзади на носке. На счет «раз» - шаг правой ногой вперед -вправо, на «два» - левую, слегка согнутую, поставить сзади на носок, на «три» и

«четыре»-в другую сторону. Это упражнение следует выполнять на легкоатлетической беговой дорожке, шагая с одной разграничительной линии на другую или ставя ногу на каком-то постоянном расстоянии от неё.

4. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.
5. Выполнить упражнение 1 с подседом. В положении посадки на мало согнутых ногах одновременно со смещением на счет «и» - сгибать ноги и сразу же выполнять шаг на счет «раз». Подтягивание и приставление ноги на счет «два».
6. Специальные упражнения, выполняемые с подсчетом: на «раз» - толчок, на «два»-подтягивание свободной ноги.
7. Имитация бега на коньках с продвижением вперед. Выполнять упражнение 3 без постановки ноги сзади.
8. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.
9. Имитация конькового хода на песчаном подъеме в гору.
10. Прыжковая имитация.

#### *В. Упражнения при беге на роликовых коньках.*

1. Бег на коньках с подсчетом: «раз» - толчок», «два» -подтягивание свободной ноги.
2. Бег по линии разметки. со скольжением по ней.
3. Бег в повышенном темпе и с резкими ускорениями.
4. Бег в утяжеленных условиях: энергичное прохождение участков на встречу ветру. Бег с тяговым усилием.
5. Бег с ярко выраженными вертикальными колебаниями – движением вниз во время смещения и толчка, и движение вверх непосредственно после толчка.
6. Бег в облегченных условиях: энергичное прохождение участков при попутном ветре. Прохождение прямой после разгона на повороте.
7. Бег с возможно, меньшим отклонением в стороны.
8. Прохождение отрезков на время. При этом хоккеист, стремится бежать в тупой посадке, увеличивать длину толчков, уменьшать углы отталкивания, раньше начинать и увеличивать смещение, особенно смещение вперед.
- Отталкиваться сильно, быстро, во время быстрой смены ног слегка приседая, стремясь к большому продвижению вперед, в каждом шаге сохранять сильный упор коньком до полного разгибания толчковой ноги.
- Бежать в достаточно быстром темпе.
- В каждом шаге стремиться отталкиваться все лучше и лучше.

#### **Обучение бегу на повороте.**

К частным задачам обучения бегу на повороте относятся:

1. Обучение постановке левого конька на нужное ребро.
2. Обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру.
3. Обучение толчку левой ногой скользящим вперед коньком.
4. Обучение согласованности всех движений.

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

Будучи, повернутым несколько вправо, левый конек легко скользит в этом направлении и не может соскользнуть назад при выполнении толчка. Толчок скользящим вперед коньком получается как бы сам собой. Направленный вправо левый конек быстро отталкивается в сторону, скольжение на нем бывает непродолжительным. Этим облегчается разучивание как постановки конька на наружное ребро, так и скольжение на этом ребре.

При постановке левого конька сильно повернутым вправо и поворота правого конька носком влево скрестный шаг получается как бы сам собой.

Большой поворот левого конька носком вправо приводит к бегу частыми шагами.

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

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

2. Вход в поворот, с несколько большим, чем нужно наклоном к центру поворота, что заставит увеличить частоту и силу толчков.
3. Прохождение поворотов, изменяя посадку, направление и силу толчков, темп бега.
4. Прохождение поворотов, акцентируя толчок правой ногой, добиваясь резкого начала толчка.
5. То же левой ногой.
6. После медленного бега по прямой, резкое ускорение при входе в поворот (интенсивность такая же, как при беге со старта) частыми шагами, направляя толчки, возможно больше назад, до выхода на прямую.
7. То же на середине поворота.
8. Прохождение поворотов по разминочной дорожке в полную силу. Выполняя это упражнение, учащийся учится удерживаться у бровки даже при сильном попутном ветре.
9. Бег за сильным, высокотехническим игроком.
- 10.

### **Обучение бегу со старта.**

#### *А. Упражнения без коньков.*

1. Имитация бега на коньках ( быстрый пригибной бег, шагая вперед - в стороны, в том числе по глубокому песку и на подъеме в гору).
2. Обычный бег на скорость.
3. Б. Упражнения на коньках.
4. Ускорения в беге (старты сходу).
5. Из положения на старте выполнять три-четыре шага.
6. Из положения на старте пробежать 20 – 40 метров.
7. Бег с тяговым усилием (сходу).
8. Бег со старта при входе в поворот.
9. Бег со старта в паре:
10. Противник слева.
11. Противник справа.
12. Бег со старта в группе.
13. Бег со старта по сигналу.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НА ЭТАПЕ.**

### **ПРЕДЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ.**

#### **(Для групп начальной подготовки)**

На этапе предледовой специальной подготовки проводятся следующие занятия:

1. Совершенствование техники координационных упражнений. Воспитание быстроты, комплексное воспитание физических качеств.
2. Совершенствование техники имитации бега на коньках: на месте, в движении, вперед, назад. Совершенствование техники ведения хоккейного мяча, удары по мячу, как на месте, так и в движении. Воспитание скоростно – силовых качеств.
3. Ознакомление с игровым амплуа в команде. Воспитание общей выносливости.
4. Игры, эстафеты: с мячами и без мячей, комбинированные, круговые, встречные и т. д.
5. Теоретические занятия: изучение правил игры в хоккей с мячом, спортивный инвентарь и уход за ним, режим дня, совмещение занятий в общеобразовательной школе с занятиями в спортивной школе.
6. Прохождение медицинского обследования всех учащихся после 3-4 мес. занятий.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НА ЭТАПЕ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ(для групп НП,УТГ-1,2)**

Основные задачи:

- Обучение и совершенствование бега на коньках скользящим шагом (широким, коротким, ударным).
- Совершенствование техники торможения: на параллельных коньках, правым, левым боком, с поворотом на 90 гр. ; бег на коньках по дугам, по виражу, по кругу лицом вперед.
- Воспитание общей выносливости, силы.

- Обучение технике скольжения, спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
- Обучение технике поворота из положения - лицом вперед в положение – спиной вперед.
- Изучение и совершенствование техники ведения мяча клюшкой по льду в движении на коньках. Передача мяча партнеру. Удары по мячу (все в движении).
- Игры, эстафеты на коньках.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.**

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

Основная стойка хоккеиста: В положении О.С. хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести с правой ноги на левую, с пятки на носок.

Ходьба приставными шагами: левым, правым боком, ходьба с поворотом на 180, 360 гр. (голова поднята).

Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед, то же с продвижением вперед. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу. Выпрыгивание из полуприседа и приседа, ходьба скрестным шагом.

#### Специальные упражнения на льду.

1. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста, за счет переноса центра тяжести тела вперед, и вперед –в сторону. Толчок правой ногой, скольжение на двух, толчок левой ногой, скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой, скольжение на двух ногах. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу.
2. Бег с изменением направления (переступанием). Торможение одной ногой без поворота корпуса. Торможение двумя ногами, без поворота корпуса. Торможение с поворотом корпуса на 90 гр. на параллельных коньках правым и левым боком.
3. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньки ото льда.
4. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед.
5. Поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед.
6. Бег спиной вперед по прямой, попеременными толчками каждой ноги.
7. Бег спиной вперед по дуге, переступанием в правую и левую стороны.

*Примечание:* В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку хоккеиста) и сохранение равновесия. На первых занятиях учащиеся, в момент завершения отталкивания выпрямляют опорную ногу, это неправильно. В дальнейшем процессе обучения, в момент отталкивания опорная нога остается согнутой до тех пор, пока ребенок не обрёл хорошей устойчивости на коньках ( около 2-х месяцев). Ключку давать ему не рекомендуется. Занятия с клюшкой необходимо проводить отдельно. Голова у хоккеиста не должна быть наклонена вниз.

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

#### Упражнения для развития силы (взрывной):

1. Приседания на одной и обеих ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 1/3, ½ собственного веса тела. При этом не допускается повторения «до отказа».
2. Подскоки и прыжки без отягощений и с отягощениями.
3. Броски, толчки, метание камней, набивных мячей (весом до 1 кг.): с груди, из-за головы, снизу, вперед, назад.
4. Бег в гору на короткие отрезки: 5-20 м., бег по воде, многоскоки на песке.
5. Броски мяча на дальность.
6. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др.
7. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея с мячом.
8. Упражнения с набивными, футбольными и баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера грудью, плечом. Игры и эстафеты на коньках с перепрыгиванием через предметы и т.д.



### Упражнения для развития быстроты.

1. Передвижения на коньках и без коньков. Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 м. из различных исходных положений в различных направлениях.
2. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления по зрительному сигналу, ускорения.
3. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед).
4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
5. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнение с мячом (футбольным, баскетбольным, теннисным) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно.
6. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом). Упражнения на расслабление.

### Упражнения на развитие выносливости.

1. На коньках и без коньков. Длительный равномерный (частота пульса 140-160 ударов в мин.) и переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в мин.). Кроссы 3-6 км.
2. Серийный интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течении 4-5 мин. (работа 5-12сек., интервалы отдыха 15-30 сек.).
3. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.
4. Серийное интервальное выполнение игровых и технико – тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одной серии не более 20 – 30 сек., интервалы отдыха 1,5 – 2,5 мин., число повторений серий 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-15 мин.
5. Игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников и увеличением времени игры, на площадках увеличенных размеров.
6. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек, вес отягощения для рук не более 5 кг., интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз).
7. Бег по песку, по воде. Бег и прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках.
8. Игры на поле для хоккея с мячом.

### Упражнения для развития ловкости.

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

### Упражнения для развития гибкости.

1. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны.
2. Вращения туловища, шпагат, полушпагат.
3. Упражнение с клюшкой и партнером.
4. «Мост» из положения, лежа и стоя (наклона назад), «сальто», и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

## **ТЕХНИКА ИГРЫ**

### Техника владения клюшкой и мячом

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

Удары. Обучение удару с коротким и длинным замахом. С правой и левой стороны, низом и верхом, «метелочка».

Прием мяча, остановка мяча. Обучение «приему» мяча крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой телом. Обучение приему мяча туловищем. Дриблинг.

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

#### Техника обороны.

Отбор и выбивание мяча клюшкой. Выбор позиции, ловля верхового мяча. Выбивание мяча резким движением клюшки. Отбор мяча клюшкой, положенной на лед. Обучение основным приемам силовой борьбы, игра корпусом.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### Тактика нападения.

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

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

Передача мяча 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 определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору мяча к «квадратам», с различным сочетанием занимающихся: 6:2; 4:1; 3:1; 3:3; 5:2, с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, два касания, до полного отбора.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор мяча при помощи клюшки, перехват верхового мяча. Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполнению игровых амплуа в команде.

### **ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ ( для групп НП и УТГ – 1,2 г.о.)**

#### Физическая подготовка

Общефизическая подготовка вратаря проводится согласно, программы полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движений. Ловля мяча, посланного тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов рук и ног.

Обучение и совершенствование координации движения приставным и скрестным шагом, в челночном беге. Старты прыжком левым и правым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед – назад, вправо – влево на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет – кувырок, акробатика в парах.

#### Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, выполнение упражнений ( например: выпад влево – основная стойка и т. д.). Ловля мяча, посланного тренером. Ловля мяча,

отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли мячей руками, ногами, коньком. Обучение выбиванию мяча в падении. Выкатывание, навстречу игроку, бросающему мяч. Обучение технике отбивания щитками, корпусом, а так же ввод мяча в игру верхом и низом.

#### Тактика игры вратаря

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

### **СФП ( для учебно – тренировочных групп 1-2 г.о.)**

#### Упражнения для развития силы (взрывной).

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

#### Упражнения для развития быстроты.

По программе НП. Увеличивается длина дистанции до 60-100м.

#### Упражнения для развития выносливости.

По программе НП. Дистанция кроссов увеличивается до 5 –6 км. Число серий увеличивается на 2-3. ( при серийной интервальной тренировке). Интервалы между сериями 10 – 15 мин.

#### Упражнения для развития дистанционной скорости.

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

#### Упражнения для развития скорости переключения.

Бег с быстрым изменением передвижения. Бег с изменением направления (до 180 гр.) Бег с изменением скорости (после быстрого бега резко затормозить) Челночный бег: 2 x 10; 4 x 5; 4 x 10; 2 x 15. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной вперед. Бег с « тенью» - повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью, с изменением направления. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

#### Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

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

#### Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико – тактические упражнения (повторные рывки с мячом, с последующей обводкой нескольких стоек и удары

по воротам с увеличением длины рывка). Игровые упражнения с мячом, большой интенсивности. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

#### Упражнения для развития ловкости.

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

#### **ТЕХНИКА ИГРЫ (для г учебно – тренировочных групп 1-2 г.о.)**

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки – бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением, в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении. Падения в движении.(поворотом) и последующим вставанием и ускорением. Выполнение виражей по радиусам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с вращением и приземлением на одну или две ноги с дальнейшим движением в данном направлении.

#### Техника нападения.

##### Ведение мяча

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

##### Удары и броски мяча.

Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» броска, с удобной и неудобной стороны, в движение и в одно касание после боковой или встречной передачи. Удар во всех вариантах: с места, после ведения, по встречному и по уходящему мячу. Добивание, отскочившего от вратаря мяча. Обучение технике удара. Обучение удару с углового, «пятак», «пенальти»

##### Прием мяча.

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

Изучение сочетаний технических приемов: ведение – передача, ведение – удар, ведение – удар – добивание, прием – удар, прием – удар – добивание, прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов (например: прием – ведение – передача, прием клюшкой с уступающим движением и без него, ведение диагональное или без отрыва клюшки, или ударами и набиванием, или из стороны в сторону и др., передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.)

Обманные движения (финты): перед передачей партнеру – ложный удар, остановка, ускорение с изменением скорости и направления движения; финт: « клюшка – конек – клюшка», финт – «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», « на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, с обеганием и др.

##### Техника обороны.

Отбор мяча и игра корпусом. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля. Перехват и прием мяча в момент приема его соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивания мяча в падении. Перехват летящего мяча клюшкой. Отбор мяча с помощью партнера.

Ловля мяча на себя. Умение выбрать место в момент ловли мяча на себя.

#### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для учебно-тренировочных групп 1.2 г.о.)**

### Тактика нападения.

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

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Передачи мяча. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передача «оставлением». Начало атаки через крайних и центральных полузащитников. Выброс мяча вратарем в зону атаки нападающим. Верховые передачи защитников на противоположную сторону поля.

Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг друга в обороне). Создание численного превосходства, путем смещения центрального либо крайнего нападающего в угол поля. Освобождение места для маневра партнера, путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими

### **ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ (для учебно – тренировочных групп 3-5 г.о.)**

Совершенствование приемов техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадях и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями на 20 – 30м., бег на время 17м, 30м, 60м. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Эстафеты. Остановки, повороты после бега, с максимальной скоростью. Старты после: остановок, притормаживаний, вращений, поворотов, прыжков, падений и т.д. Челночный бег.

### Техника нападения.

#### Ведение мяча.

Дальнейшее совершенствование ведения мяча. Обучение различным способам обводки. Ведение мяча изученными способами, с изменением скорости и направления движения. Ведение мяча на большой скорости с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек или партнеров с учетом или без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят упражнения по ведению мяча без зрительного контроля, обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения.

#### Удары мяча.

Совершенствование ранее изученных видов ударов с удобной и неудобной стороны, в движении после боковой, встречной передачи, по уходящему мячу. Изучение ударов после финтов, обводки, из – под защитника, подправление мяча после бросков, добивание мяча. Комбинации, заканчивающиеся ударом по воротам разными способами. Удары с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля, со стандартных положений (угловой, пятак, пенальти).

Совершенствование силы и точности ударов, ударов по воротам, в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнеров, на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение ударов с элементами скрытности и неожиданности.

#### Прием мяча.

Прием мяча ранее изученным способом в игровой обстановке. Остановка мяча с последующим ударом в цель, с переводом партнеру, с обводкой соперника, с оставлением мяча партнеру. Остановка быстро летящего мяча при различной скорости передвижения

игрока, принимающего мяч; остановка мяча, летящего по воздуху, клюшкой. Совершенствование приемов ловли мяча на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за мяч, летящий верхом, низом.

#### Финты.

Совершенствование ранее изученных обманных движений в условиях более активного противодействия соперника, в ситуациях приближенных к игровым. Совершенствование обводки «опекунов», с целью взятия ворот. Быстрое начало атаки защитником.

#### Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения мяча от партнера для удара 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, 2 : 2, 2 : 3, 2 : 1. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным, при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

Групповые и командные тактические действия. Передачи мяча. Совершенствование передачи мяча ранее изученными способами, в условиях, близких к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Развитие силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля. Выход из зоны защиты, действия в середине поля при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении мяча в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в линиях, при атаке. Замена игроков в ходе матча. Завершение атаки при помощи стандартных положений (угловой удар, «пятак»)

Атака сходу. Изучение тактических вариантов игры при передачах мяча. Тактика действия вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря, замыкание дальней передачи мяча.

#### Техника обороны.

##### Индивидуальные действия.

Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора мяча, или нейтрализация соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на поле. Отбор мяча и игра корпусом. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов.

##### Групповые и командные взаимодействия.

Совершенствование ранее изученных тактических действий, подстраховка и помощь партнеру при «опеке» и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих в центре поля и в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при стандартных положениях. Расстановка и обязанности игроков.

#### Тактика обороны

Индивидуальные действия. «Опека» игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата мяча, применения силовых приемов. Тактика игры защитника, при индивидуальном проходе нападающего к воротам против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть атаки соперника.

Групповые и командные действия. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве. Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении мяча в игру при стандартных положениях (угловой, пятак). Переход к обороне при срыве атаки. Замена игроков в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

## **ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ (для учебно – тренировочных групп 3-5 г.о.)**

### Физическая подготовка.

По программе групп начальной подготовки и учебно – тренировочных групп 1-2 г.о. Совершенствование ранее изученных упражнений.

### Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и выбора способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом, при комбинационных действиях противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх. Ввод мяча в игру коротким и длинным пасом (заброс).

### Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать о.с. после выполнения акробатических упражнений и других действий. Развитие техники ловли мяча руками, ногами и отбивание мяча, овладение отскочившим мячом. Совершенствование техники отбивания скользящего мяча правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Развитие техники отбивания скользяще-

го мяча, со страховкой коньком, щитком. Прыжки в сторону с отбиванием мяча щитками, руками. Обучение технике падения на правый и левый бок ногами вперед. Обучение технике вставания в о.с. после падения на бок.

Упражнения для развития скорости переключения вратаря.

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

## **ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ ( для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ).**

### Техника игры.

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

Совершенствование технических приемов овладения мячом при введении его в игру. Исполнение стандартных положений (угловой удар, удар с «пятак», пенальти)

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, то есть эффективного выполнения при различных сбивающих, неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.); снижение физических возможностей (утомление, неблагоприятные внешние условия); непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия; при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра, то есть психологическая подготовка.

### Тактика игры.

### Тактика нападения.

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

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай – выйди», «скрестный выход», «оставление мяча», «подправление». Взаимодействие двух атакующих игроков против одного или двух обороняющихся: удар по воротам, в момент когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие одного – трех нападающих против одного, двух, трех 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 партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций во время игры.

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

### Подготовка вратаря.

Техника игры вратаря.

Совершенствование ранее изученной техники игры вратаря.

Тактика игры вратаря.

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

Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящемся в радиусе при передаче мяча, с краю вдоль ворот. Изучение противника, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Совершенствование игрового мышления в спортивных играх. Совершенствование игрового предвидения.

### 3.4. ПРИМЕРНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

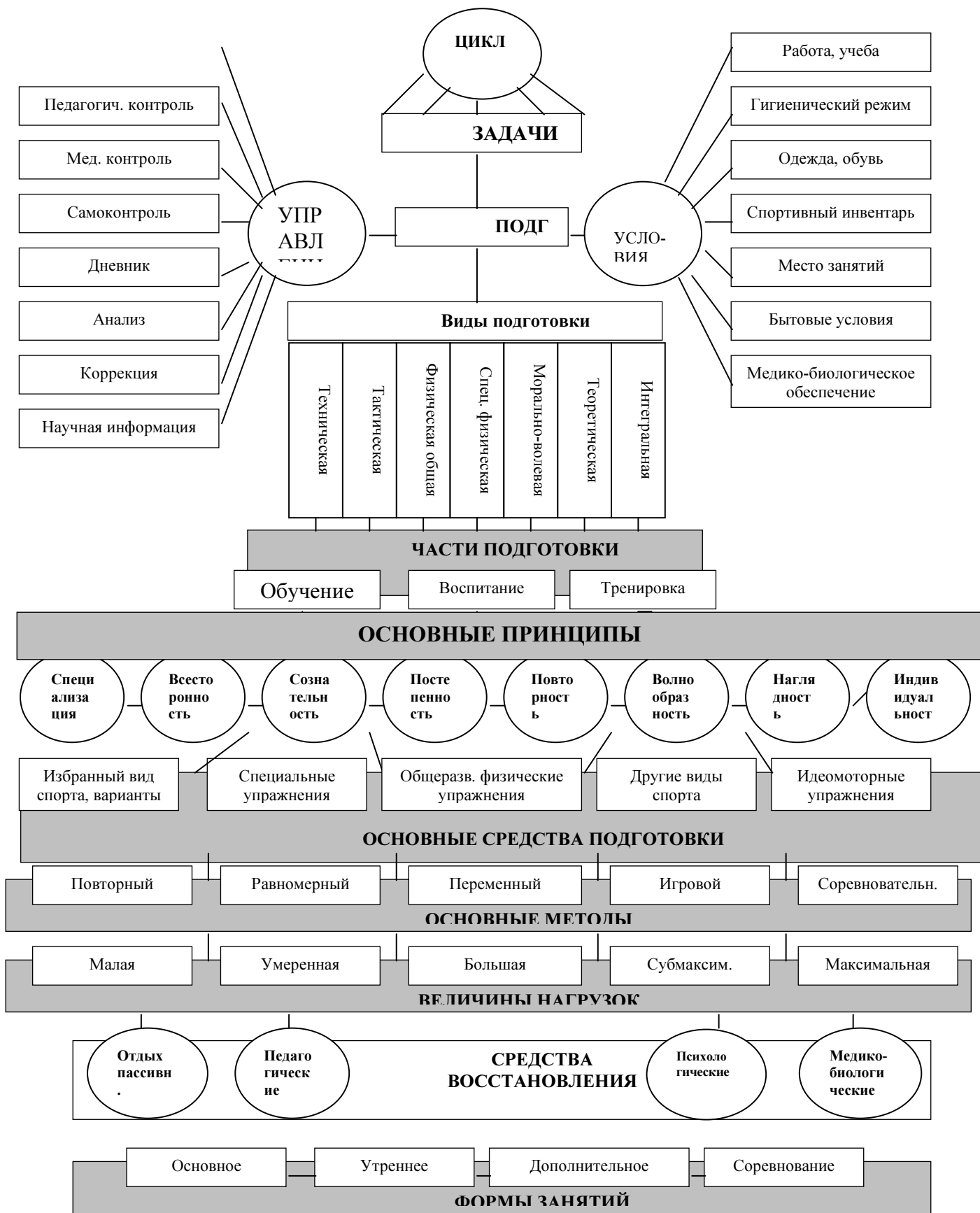
№	Основные параметры тренировочной нагрузки	10-12 лет	13-14 лет	15-16 лет
1	Количество тренировочных дней	190-216 дн.	220-240 дн.	240-268 дн.
2.	Количество занятий на льду	70-80 зан.	75-80 зан.	90-95 зан.
3.	Общее время, затраченное на тренировочные занятия	280 – 320 час.	400 – 480 час.	600 – 650 час
4.	Общее время, затраченное на СФП	70-80 час.	130 – 160 час.	220 – 230 час.
5.	Общий километраж в беге на роликовых коньках	15 – 25 км.	40 – 50 км.	50 – 80 км.
6.	Прыжки и прыжковые упражнения	30 – 40 час.	40 – 50 час.	45 – 60 час.
7.	Бег равномерный, повторный в умеренном темпе	18 – 25 час.		
8.	Кроссовый бег	18 – 22 час.	40 – 50 час.	70 – 80 час.
9.	Бег средней и высокой интенсивности	2 – 3 час.		
10.	Темповый бег		25 – 30 км.	540 – 60 км.
11.	Имитация техническая	4 – 5 час	5 – 6 час	6 – 8 час.
12.	Имитация прыжковая			2 – 3 час.
13.	Пригибная ходьба	2 – 3 час.	10 – 15 час	20 – 25 час.



14.	Кроссовый бег высокой интенсивности			10 –12 час.
15.	Силовая подготовка	10 –15 час.	20 –25 час.	30 –40 час.
16.	Игры, эстафеты (кроме соревнований)	30 – 40 час.	25 – 30 час.	25 –35 час.
17.	Турпоходы, марш – броски, пешие прогулки и прочее	30 – 40 час.	20 –30 час.	
18.	Плавание, гребля и др. средства ОФП	10 –12 час.	15 –25 час.	18 –25 час.
19.	Количество контрольных соревнований по ОФП	3 – 4 час.	4 –6 час.	4 –6 час.
20.	Количество дней соревнований	По календарн. плану	По календарн. плану	По календар.. пла

## **19. ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ РАБОТЫ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СДЮСШОР**

Для СДЮСШОР физкультурно-спортивной направленности **физкультурное образование – это система спортивной подготовки обучающихся – это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый педагогический процесс воспитания, обучения и тренировки** соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного медико-биологического и материально-технического обеспечения, использование средств восстановления и эффективной организации. Следует отметить взаимодействие частей подготовки: **обучая, педагог в определенной мере воспитывает, тренируя – обучает и воспитывает.** Поэтому деление на обучение, воспитание и тренировку осуществляется по признаку преимущественного воздействия, преимущественной направленности



## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

### Используемая литература.

1. Петров Н.И. Конькобежный спорт.
2. Савин В.П. Хоккей.
3. Волков Н.И. Физиологические основы современных методов развития выносливости
4. Тарасов А.В. Тактика хоккея.
5. Кикмин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов.
6. Таланов И.М. Программа для секций коллективов физической культуры по хоккею с мячом.
7. Панин И.Н. Русский хоккей с мячом

## СО Д Е Р Ж А Н И Е

<b>Пояснительная записка</b>	1
<b>I. Нормативная часть программы</b>	3
1.1. Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса	3
1.2. Основные задачи учебных групп	5
1.3. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	5
<b>II. Методическая часть учебной программы</b>	12
2.1 Организационно-методические указания	13
2.2. Учебный план	15
2.3. Планирование учебно-тренировочных занятий	16
2.4. Комплексный контроль	18
2.5. Теоретическая подготовка	21
2.6. Воспитательная работа	28
2.7. Психологическая подготовка	30

2.8. Восстановительные мероприятия	31
2.9. Тренерская и судейская практика	33
<b>III. Практический материал</b>	<b>34</b>
3.1. Общая специальная подготовка	34
3.2. Специальная физическая подготовка	35
3.3. Организационные и методические указания	39
3.4. Восстановительные мероприятия	40
<b>Литература</b>	<b>41</b>