

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2017



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

по командному игровому виду спорта

ХОККЕЙ

Срок реализации программы: 8 лет

Программу составили:

Крутикова Светлана Витальевна
заместитель директора по спортивной
работе МКУ ДО «Слободо-Туринская
детско-юношеская спортивная школа»

Старков Илья Игоревич-тренер-
преподаватель

с. Туринская Слобода
2017г.

Содержание

	Пояснительная записка	3
1.	Учебный план	9
1.1.	Продолжительность и объемы реализации программы	9
1.2.	Примерный учебный план тренировочных занятий	11
1.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса	12
2.	Методическая часть	13
2.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	13
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	16
2.3.	Избранный вид спорта	20
2.3.1.	<i>Техническая подготовка</i>	20
2.3.2.	<i>Тактическая подготовка</i>	25
2.3.3.	<i>Воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	29
2.3.4.	<i>Соревновательная практика</i>	34
2.3.5.	<i>Восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	34
2.3.6.	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	37
2.4.	Самостоятельная работа	38
2.5.	Требования техники безопасности	39
3.	Система контроля и зачетные требования	43
4.	Учебно-методическое обеспечение	49
	Перечень информационного обеспечения	51
	Перечень интернет-ресурсов	51

Пояснительная записка

Хоккей с шайбой (далее по тексту - хоккей) - вид спорта, представляющий собой противоборство двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. В каждой команде есть один вратарь, который защищает ворота своей команды.

Хоккеист – спортсмен, систематически занимающийся хоккеем и активно выступающий на соревнованиях, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «хоккей» рассчитана на обучающихся младшего школьного, среднего и старшего школьного возраста.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям хоккеем, подготовку к участию в соревнованиях по хоккею, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014, № 31522);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 149.
- Приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Хоккей» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки хоккеистов высокого профессионального уровня. По структуре и содержанию данная программа включает этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап.

Основная цель программы: подготовка физически крепких, гармонически развитых спортсменов высокой квалификации, достижения максимально возможного результата технико-тактической, физической подготовленности посредством организации целенаправленных занятий хоккеем.

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

На этапе **начальной подготовки (НП)** осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного

вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

На этом этапе группы формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших не менее 1 года начальную подготовку при выполнении ими переводных нормативов. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической и технической подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности; формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- освоение и совершенствование техники;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- зачёт, беседа по теоретической подготовке,
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП ,
- участие в соревнованиях различного уровня.

Учебные группы создаются с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей. Подготовка хоккеистов делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности.

Данная программа разработана для этапов начальной подготовки (НП- до года, НП-свыше года), срок ее реализации (3 года) и для тренировочных этапов начальной специализации (УТ-1, УТ-2) и углубленной специализации (УТ - 3,4,5) (срок ее реализации 5 лет), срок реализации программы 8 лет.

Учебно-тренировочные группы формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет (допускаются в учебную группу дети, успешно сдавшие контрольные нормативы соответственно возрасту данного кандидата)

Зачисление юных хоккеистов на очередной год обучения и следующий этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления на соревнованиях, тестирования по общей, специальной физической и технической подготовленности и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполн. групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-10

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	7	9	12
Количество тренировок в неделю	4	4-5	5-6	5-7
Общее количество часов в год	312	364	468	624
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364

Результатами освоения данной общеобразовательной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

В области теории и методики физической культуры и спорта

- история развития хоккея;
- место и роль физической культуры и спорта в современном сообществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние)
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях хоккеем;

В области общей физической подготовки (ОФП):

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

В области специальной физической подготовки (СФП):

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

После окончания обучения на этапе обучающиеся должны

<p>НП-1</p>	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила личной гигиены. 2. Технику безопасности при занятиях хоккеем с шайбой. 3. Знать простейшие правила подвижных игр. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию. 2. Владеть основными приемами техники хоккея с шайбой. 3. Владеть техникой передвижения на коньках.
<p>НП-2,3</p>	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Историю развития хоккея с шайбой. 2. Основные способы закаливания организма. 3. Терминологию, применяемую в хоккее. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Владеть приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях. 2. Владеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями. 3. Владеть основами соревновательной деятельности по хоккею с шайбой
<p>УТ-1,2</p>	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. 2. Правила предупреждения спортивного травматизма. 3. Правила игры в хоккей с шайбой, основы судейства. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости. 2. Владеть индивидуальными и групповыми действиями в атаке и в обороне. 3. Освоить соревновательную деятельность.
<p>УТ-3,4,5</p>	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

2. Жесты судей.
3. Сложные приемы техники хоккея с шайбой.

Уметь:

1. Владеть сложными приемами техники хоккея с шайбой.
2. Владеть индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями в атаке и обороне.
3. Готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча восстанавливаться после матча.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 48 недель: 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, и (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

В каникулярное время обучающиеся МКУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Тренировочные занятия проводятся с 12.30 ч до 20.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

Суббота, воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовки – 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе – 3-х академических часов;

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет:

- на этапе начальной подготовки 1 и 2 года обучения – 6 академических часов;
- на этапе начальной подготовки свыше 2 лет обучения – 7 академических часов;
- на тренировочном этапе до 2 лет обучения (начальной спортивной специализации) – 9 академических часов;
- на тренировочном этапе свыше 2 лет обучения (углубленной спортивной специализации) – 12 академических часов

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, инструкторская и судейская практика, итоговая и промежуточная аттестация).;
- самостоятельная работа учащихся.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (в группах начальной подготовки и тренировочных группах - это комплексы упражнений для развития силы, гибкости, равновесия, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей). Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

1.2. Примерный учебный план тренировочных занятий на 48 учебных недели.

Предметные области	Этапы подготовки										Форма промежуточной и итоговой аттестации
	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап							
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5			
Теория и методика физической культуры и спорта	35	33	32	38	38	50	50	50	50	50	Тест, беседа
Общая физическая подготовка, час	51	50	58	64	64	66	50	50	50	50	
Специальная физическая подготовка, час	24	27	34	53	53	81	91	91	91	91	
Избранный вид спорта:	139	139	167	215	215	292	298	298	298	298	соревнования
-техническая подготовка	59	46	65	75	70	93	100	100	100	100	КН
-тактическая подготовка	22	23	32	40	40	70	69	69	69	69	
-воспитательная работа и психологическая подготовка	10	10	10	10	15	15	15	15	15	15	
-игровая, соревновательная практика	44	56	56	72	72	92	92	92	92	92	
-восстановительные мероприятия и врачебный контроль	0	0	0	4	4	4	4	4	4	4	
-итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4	6	6	8	8	8	8	8	
-инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	10	10	10	10	10	
Самостоятельная работа (Восстановительно-оздоровительные мероприятия и работа по индивидуальному плану)	3	3	3	8	8	15	15	15	15	15	беседа, дневник самоконтроля тетрадь сам.работы
Количество часов в неделю	6	6	7	9	9	12	12	12	12	12	
Всего часов на 42 недели	252	252	294	378	378	504	504	504	504	504	
Индивидуальные занятия 6 недель, час	36	36	42	54	54	72	72	72	72	72	
ИТОГО часов на 48 недель	288	288	336	432	432	576	576	576	576	576	

1.3 СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

1. оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
2. теоретическая подготовка в объеме не менее 10 % от общего объема учебного плана;
3. общая физическая подготовка в объеме от 10 до 20 % от общего объема учебного плана;
4. специальная физическая подготовка в объеме от 10 до 20 % от общего объема учебного плана;
5. избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
6. самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

Предметные области	Этапы подготовки							
	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Теория и методика физической культуры и спорта	14	13	11	10	10	10	10	10
Общая физическая подготовка	20	20	20	17	17	13	10	10
Специальная физическая подготовка	10	11	12	14	14	16	18	18
Избранный вид спорта	55	55	56	57	57	58	59	59
Самостоятельная работа	1	1	1	2	2	3	3	3

От этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Для подготовки единой успешной команды тренеру необходимо воспитывать спортивный характер у своих подопечных, уважение, понимание, взаимное доверие и терпение.

К игрокам следует предъявлять объективные, реальные и выполнимые требования. Каждая тренировка должна быть подготовлена и являться ступенью к общей ежедневной и перспективной цели. Детский наставник осуществляет принцип индивидуального подхода к хоккеистам, а для этого нужно стремиться лучше узнать личные качества и возможности юных спортсменов.

2.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость легкой атлетики, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки - путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в ДЮСШ.

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

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с обучающимися тренеру - преподавателю рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом году обучения;
- внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);
- определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

Темы теоретической подготовки:

№	ТЕМА	НП			УТ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Развитие хоккея в России и за рубежом		+	+	+	+	+	+	+
3	Краткие сведения о строении организма человека	+		+	+	+	+	+	+
4	Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж				+	+	+	+	+
6	Физиологические основы спортивной тренировки		+	+	+	+	+	+	+
7	Общая и специальная физическая подготовка	+		+	+	+	+	+	+
8	Техническая подготовка		+	+	+	+	+	+	+
9	Тактическая подготовка			+	+	+	+	+	+
10	Морально-волевая подготовка				+	+	+	+	+
11	Основы методики обучения и тренировки				+	+	+	+	+
12	Правила игры, организация и проведение соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+

13	Установка перед игроками и разбор проведенных игр		+	+	+	+	+	+	+
14	Места занятий, оборудование, инвентарь	+	+	+	+	+	+	+	+

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Задачи ДЮСШ в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях. Единая Всероссийская спортивная классификация, ее значение в развитии хоккея.

2. Развитие хоккея в России и за рубежом

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», ее история и значение для развития хоккея. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

3. Краткие сведения о строении организма человека

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. Пищеварение. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

4. Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов

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, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. 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.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

6. 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 снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

7. Общая и специальная физическая подготовка

(специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду).

Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки 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 и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

8. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – 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 мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

9. Тактическая подготовка

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

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. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Силовая борьба в хоккее, ее значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

10. Морально-волевая подготовка

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

11. 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 и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием тренировочного процесса. Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной

тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

12. Правила игры, организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

13. Установка перед игроками и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика игры команды и ее 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. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

14. Места занятий, оборудование, инвентарь

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

2.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из главнейших частей в учебном процессе подготовки хоккеистов является физическая подготовка, направленная на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка хоккеистов подразделяется на **общую и специальную**.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП - необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных хоккеистов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма.

Практика в учебных группах этапов подготовки осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является урок с решением задач: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки, в объеме часов предусмотренных учебно-тематическим планом.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается.

Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

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

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусьях, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;

- выносливость;
- ловкости и гибкости.

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях.

В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения.

Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

СФП (для этапа начальной подготовки)

Упражнения для развития взрывной силы.

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела.

Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.

Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность.

Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.

Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.

Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).

Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.

Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время.

Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).

Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

Прыжки на коньках через препятствия.

Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях.

Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат.

Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

СФП (для тренировочного этапа)

Упражнения для развития взрывной силы.

По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального.

Беговые упражнения с отягощениями.

Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития гибкости.

По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

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

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

Физическая подготовка вратарей на тренировочном этапе проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнера. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнера.

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

2.3.ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

2.3.1. ТЕХНИЧЕСАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков.

Для групп начальной подготовки

Техника игры

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

Техника нападения.

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

Техника обороны.

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

Техника игры вратаря.

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

Для тренировочных групп

Техника игры

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

Техника нападения.

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

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

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

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

Техника обороны.

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

Техника игры вратаря.

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

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Тренировочный	
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	Бег скользящими шагами	+	+	+	
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+			
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+	+	
5	Бег короткими шагами		+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на одной и двух ногах	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+		
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+
12	Повороты в движении на 180 и 360	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+
15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости			+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования			+	+

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Тренировочный	
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	Ведение шайбы на месте	+			
2	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+		
9	Длинная обводка	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+
11	Силовая обводка			+	+
12	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+	+
14	Финт с изменением скорости движения		+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы			+	+
17	Финт-ложная потеря шайбы			+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы			+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+

27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+
30	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.		+	+	+
31	Остановка и толчок соперника грудью.		+	+	+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			+	+
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овлад. шайбой		+	+	+

Приемы техники игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Тренировочный	
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	Обучение основной стойке вратаря	+			
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+			
3	Приемы техники передвижения на коньках				
4	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+		
5	Т-образное скольжение (вправо, влево)		+	+	
6	Передвижение вперед выпадами	+	+		
7	Торможение плугом, полуплугом				
8	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+
9	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+
10	Повороты в движении на 180, 360 в основной стойке вратаря	+	+	+	+
11	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+
<i>Ловля шайбы</i>					
12	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте				
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+		
14	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+		
15	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена		+	+	
<i>Техника игры вратаря</i>					
16	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	
17	Ловля шайбы на блин			+	

18	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+		
<i>Отбивание шайбы</i>					
19	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+		
20	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+		
21	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена				
22	Отбивание шайбы коньком	+	+		
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+		
24	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+		
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+	
26	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена				
27	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена				
28	Отбивание шайбы щитками в шпагате				
29	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки				
30	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)			+	+
<i>Прижимание шайбы</i>					
31	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+		
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>					
32	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении	+	+	+	
33	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена				
34	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	
35	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту				
36	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+
37	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+	+	+
38	Передача шайбы подкидкой		+	+	+
39	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками			+	+

2.3.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником.

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения – как на земле, так и на льду.

На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.).
- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.).
- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На начальном этапе обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

Для групп начальной подготовки

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

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

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

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

Тактика защиты.

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

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря.

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

Для тренировочных групп

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика обороны.

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

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тактическая подготовка

№ п/ п	Приемы тактики хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Тренировочный	
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Приемы тактики обороны					
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>					
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+
3	Контактная опека			+	+
4	Отбор шайбы перехватом		+		
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств			+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок			+	+

1	Страховка		+	+	+
2	Переключение			+	+
3	Спаренный отбор шайбы			+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем				
<i>Приемы командных тактических действий</i>					
1	Принципы командных оборонительных тактических действий				+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2		+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4		+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1				+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5		+	+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2			+	+
7	Активная оборонительная система 3-2				+
8	Активная оборонительная система 2-2-1				+
9	Прессинг			+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты		+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты		+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве			+	+
14	Тактическое построение в обороне при численном большинстве			+	+
Приемы тактики нападения					
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>					
1	Атакующие действия без шайбы		+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем		+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>					
1	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные		+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место		+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта			+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач			+	+
5	Тактическая комбинация – «скрещивание»			+	+
6	Тактическая комбинация – «стенка»			+	+
7	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»			+	+
8	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»			+	+
9	Тактическая комбинация – «заслон»				
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты		+	+	+

<i>Командные атакующие действия</i>					
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+
4	Выход из зоны через защитников		+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач			+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны			+	+
7	Атака с хода			+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих		+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего		+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников		+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3		+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве			+	+
<i>Тактика игры вратаря</i>					
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне		+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке			+	+

2.3.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одно-стороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера;
- постоянная связь с родителями учащихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объёмная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия юный спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших хоккеистов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования

различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка

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

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

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

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

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

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

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. С

целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

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

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и

стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

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

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

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

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

ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

- 1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
 - воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;

- развитие волевых качеств;
 - формирование спортивного коллектива;
 - развитие специализированного восприятия;
 - развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- 2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;
- 3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

2.3.4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Соревнования - неотъемлемая часть всесторонней подготовки хоккеистов, которая является одной из важнейших форм тренировочного процесса.

Основные цели и задачи соревнований:

- популяризация хоккея;
- вовлечение детей в регулярные занятия хоккеем;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определённый период;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской классификации, выполнение норм ОФП.

Соревнования проводятся на открытом воздухе.

Участие в соревнованиях даёт спортсмену испытать самоудовлетворение при победе, достигнутой в процессе длительной подготовки, сравнить свои способности со способностями других. Стремление спортсмена быть первым мобилизует все его силы, что не только способствует проявлению функциональных возможностей, но и служит средством их формирования.

Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях, закладывается правильное отношение к состоянию своего здоровья, формируется положительная мотивация по соблюдению здорового образа жизни. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для обычных учебно-тренировочных занятий.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46	64	72

2.3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Контроль за состоянием здоровья осуществляется специалистами поликлиники в тесном контакте с тренером. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Углубленное медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года). Углубленное медицинское обследование включает: анамнез;

врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется с учетом возраста, квалификации, индивидуальными особенностями спортсменов, этапа подготовки, задач тренировочного процесса, характера и особенностей построения тренировочных нагрузок.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Система восстановительных мероприятий разделяется на 4 группы средств:

- педагогические,
- гигиенические,
- психологические,
- медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Психологические средства восстановления

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон к реабилитации. К психологическим средствам восстановления относятся: частая смена тренировочных средств, разнообразный досуг, создание положительного фона во время отдыха, музыкальные воздействия, внушение.

Гигиенические факторы восстановления

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

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

На этапе предварительной подготовки и начальной специализации основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного восстановления. Из дополнительных средств рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений.

В учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет применяется более широкий спектр восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики хоккея, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин. само – и гетерорегуляции.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки 3-8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
через 2 – 4 часа после	Ускорение восстановительного	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин.

тренировочного занятия	процесса	(включая шейно-воротниковую зону). Душ теплый/умеренно холодный/теплый Психорегуляция реституционной направленности	5-10 мин. 5 мин. Само- и гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж.	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки Само- и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

2.3.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в хоккее.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за учащимися и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год.

1. Вести наблюдения за учащимися на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судей и ведение технического отчета.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в хоккей.
4. Проведение соревнований по хоккею в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря.

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

- Составить положение о проведении соревнований на первенство учреждения по футболу.
- Умение вести судейскую документацию.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- Судейство учебных игр в качестве помощника главного судьи в поле.
- Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
- Судить игры в качестве помощника главного судьи.
- Выпускник спортивной школы получает звание «Судья по спорту» в случае сдачи экзамена по теории и практике. Присвоение званий производится приказом уполномоченного органа.

2.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Конечными результатами самостоятельной работы будут:

- Подготовка обучающихся к новому учебному году (этапу подготовки).
- Сохранение оптимальной физической формы обучающихся.
- Укрепления здоровья обучающихся, привития навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Увеличение объема знаний в области физической культуры и спорта.
- Профилактика вредных привычек и зависимостей.

Задачи самоконтроля:

- Обучение простейшим методам самонаблюдения во время занятий физическими упражнениями.
- Привитие необходимых навыков личной гигиены.
- Регистрация и оценка полученных данных.

- Определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

Дневник самоконтроля для обучающегося.

Ведение дневников самоконтроля обучающимися позволяет эффективно работать над ошибками, контролировать самочувствие, анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса, и многое другое, необходимое для познания себя обучающимся.

2.5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и

спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

- тщательное проведение разминки;

- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);

- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;

- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Техника безопасности для учащихся по физической культуре и спорту

1. Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

- выходить из раздевалки по первому требованию тренера;

- после болезни предоставить учителю справку от врача;

- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- иметь коротко стриженные ногти;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Техника безопасности для учащихся при проведении занятий по хоккею с шайбой

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям на льду хоккейного корта допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по хоккею возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при применении силовых приемов,
- обморожение или переохлаждение,

- потертости от коньков,
- травмы при падении на льду,
- травмы при выполнении упражнений без разминки,
- травмы при попадании шайбы,
- ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Занятия на льду открытого хоккейного корта проводятся при температуре воздуха не ниже -25°C (без ветра) и не ниже -20°C (с ветром).

1.6. Запрещается выходить на лед без задания тренера-преподавателя.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.4. Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10м от них не должны находиться посторонние лица.

2.5. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать дисциплину,

3.2 Строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.

3.3. Без его разрешения запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.4. Провести разминку.

3.5. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.7. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.8. Не кататься на тесных или свободных коньках

3.9. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации учреждения. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации ДЮСШ.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Снять хоккейную форму.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

Различают следующие виды контроля:

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Промежуточная аттестация – подведение итогов за год:

- тест по теории и методике физической культуры и спорта(включает в себя 20 вопросов по пройденным темам);
- нормативы по ОФП;
- нормативы по СФП;
- выступление на соревнованиях;
- спортивная квалификация в избранном виде спорта

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся хоккеем, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания данного вида спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

3.1.Требования к результатам освоения Программы по предметным областям в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях .

В области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

-выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Основанием для перевода обучающихся являются результаты промежуточной аттестации и учет результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

3.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3.3. Нормативы

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные	Бег на коньках на 20 м спиной	Бег на коньках на 20 м спиной

способности	вперед (не более 6,3 с)	вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4х9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4х9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**3.4. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ХОККЕЙ**

<i>Упражнение</i>	<i>Этап подготовки</i>							
	<i>Группы начальной подготовки</i>			<i>Тренировочные группы</i>				
	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>	<i>5 год</i>
ОФП								
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,25	4,17	4,12	-	-	-	-	-
Прыжок в длину толчком двух ног	162	183	191	-	-	-	-	-
Отжимание в упоре лежа (кол-во)	39	41	43	-	-	-	-	-
Бег 20 м спиной вперед (с)	7,17	6,93	6,81	-	-	-	-	-
Челночный бег 36 м (4x9)м	11,03	10,86	10,73	-	-	-	-	-
Бег 30 м старт с места (с)	-	-	-	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
Подтягивание на перекладине (кол-во)	-	-	-	8	10	12	14	15
Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (раз)	-	-	-	11	14	17	20	22
Бег 400 м (с)	-	-	-	72	68,75	65,50	62,25	60,00
Бег 3000 м (мин)	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	+	+	+
Пятикратный прыжок в длину (м,см)	-	-	-	8,00	9,30	10,60	12,00	13,20
СФП								
Слаломный бег на коньках без шайбы	12,35	12,25	12,20	-	-	-	-	-
Бег на коньках 20 м (с)	4,28	4,21	4,18	-	-	-	-	-
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	6,27	6,22	5,94	-	-	-	-	-
Челночный бег на коньках (6x9)м	16,39	16,35	16,30	16,25	-	-	-	-
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	8,3	7,9	7,7	-	-	-	-	-
Бег на коньках 30 м (с)	-	-	-	5,6	5,2	4,8	4,6	4,4
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	-	-	-	27	26	24	23	22
Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-	-	-	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
Броски шайбы в ворота (балл)	-	-	-	5	6	7	9	10

3.5. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.

Порядок проведения.

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале (сентябрь, октябрь) и в конце года (апрель, май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на педагогический совет.

	Теоретическая подготовка		ОФП		СФП	
	СОГ	НЦ,УТ	СОГ	НЦ,УТ	СОГ	НЦ,УТ
Контрольные нормативы (сентябрь)	-	-	+	+	-	+
Контрольно-переводные нормативы (апрель, май)	+	+	+	+	Зависит от требований программы	+

Контрольные нормативы в начале года принимаются тренером-преподавателем.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов или тренером-преподавателем.

По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательных программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

Критерии оценки по выполнению ОФП и СФП

Программа, освоенная в необходимой степени на этапе обучения, если обучающийся набрал минимум баллов.

Минимум рассчитывается по следующей формуле: **Min=2*кол-во упражнений контрольных испытаний.**

- 1 баллом оценивается упражнение, если обучающийся показал результат ниже установленного норматива,

- 2балла - выполнил норматив,

- 3 балла - выше установленного норматива.

Программа считается не освоенной, если обучающийся не набрал необходимый минимум.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	20	≤ 10	Незачет
		≥ 11	Зачет
Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)	20	≤ 12	Незачет
		≥ 13	Зачет
Спортивно-оздоровительная группа	15	≥ 7	Зачет

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические Занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журнал «Хоккей с шайбой»; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографий, фильмам.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - коньки; -ролики; клюшка; шайба; экипировка игрока и вратаря; мяч.	контрольные нормативы и упражнения текущего контроль.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая,	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий

	фронтальная, индивидуально- фронтальная.	(проблемное обучение)	методическая литература; -спортивный инвентарь.	контроль.
--	--	-----------------------	--	-----------

Для реализации программы «Хоккей» даны:

1. Тезисы, методические рекомендации, программный материал по подготовке на весь период обучения.
2. Нормативные требования по этапам многолетней подготовке.
3. Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.
4. Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы, необходимым условием ставит наличие:
 - хоккейной площадки;
 - игрового зала;
 - тренажерного зала;
 - спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения соревнований по хоккею;
 - специальной одежды и специальной обуви;
 - видеозаписей тренировок и соревнований ведущих хоккеистов мира;
 - видеотехнического и коммуникационного оборудования.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для
прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
7	Сумка для клюшек	штук	4

Перечень информационного обеспечения

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Горский Л. Тренировка хоккеистов. Пер. со словацкого. (предисловие Г. Мкртчяна).
3. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Мишенькина В.Ф. Подвижные игры: учебное пособие – Омск, 2004
6. Мудрук А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: Учебное пособие. – Омск: 2005
7. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
8. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
9. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
10. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
11. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
12. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 255 с.
14. Филин В.П. – Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 128с.
15. Элен К. «Питание для выносливости». Изд. Тулома, 2005.
16. Янсен П. «ЧСС, лактат и тренировка на выносливость». Изд. Тулома, 2006.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <http://minobrnauki.ru> Министерство образования и науки Российской Федерации
2. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
3. [ФГБУ "Федеральный центр спортивной подготовки" http://sport-rezerv.ru/](http://sport-rezerv.ru/)
4. Министерство образования Свердловской области <http://www.minobraz.ru>
5. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru>
6. ГАОУ СО "Дворец молодежи" <http://new.dm-centre.ru>
7. Издательство "Советский спорт" <http://www.sovsportizdat.ru>
8. Информационный портал "Дополнительное образование" <http://dopedu.ru>
9. <http://www.healdisease.ru>, Медицина и спорт;
10. <http://www.bandy96.ru> Федерация хоккея с мячом Свердловской области
11. <http://fhr.ru> Всероссийская федерация хоккея
12. <http://www.ski06.ru>, Новости спорта Свердловской области;
12. <http://lib.sportedu.ru>, Библиотека по физической культуре и спорта