

Отдел образования Ядринской районной администрации
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Физкультурно- спортивный комплекс
«Присурье» Ядринского района Чувашской Республики

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «ФСК «Присурье»

от «27» августа 2020 г. протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ
«ФСК «Присурье»



В.Н. Фролов

Приказ № 54

«27» августа 2020 г.

**дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта по хоккею**

Программа разработана на основе Федерального
государственного требования по хоккею

Срок реализации 1 год

Разработчики программы
Заместитель директора по УВР
Алексеев Владимир Виталиевич
Тренер-преподаватель по хоккею
Малов Лев Владимирович

г. Ядрин
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
	Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
	Характеристика вида спорта хоккей	6
	Зачисление на обучение, количество обучающихся в группах, сроки обучения	6
	Планируемые результаты освоения	7
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
	Календарный учебный график	11
	План учебного процесса	12
	Расписание учебных занятий	14
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	16
3.1.	Методические рекомендации	16
3.2.	Содержание программного материала	20
3.2.1.	Теоретическая подготовка	20
3.2.2.	Физическая подготовка	23
3.2.3.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	28
3.3.	Методы выявления и отбора одарённых детей	34
3.4	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	39
4.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	42
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	51
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	52
5.2.	Перечень тестов/вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	55
5.3.	Методические указания по организации приёма контрольных нормативов	55
6.	Перечень информационного обеспечения	57

7.	Приложения 1-5. Подвижные игры по проявлению физических качеств.	58
	Приложения 6-9. Техническая подготовка. Приёмы техники хоккея.	63
	Приложения 10. Примерный план-схема психологической подготовки	68
	Приложения 11-12. Контрольные нормативы.	70
	Приложение 13. Теоретические вопросы. Интеллектуальная викторина	74

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т. п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения. При её разработке использованы передовой опыт результаты научных исследований, рекомендации спортивной медицины. Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в ДЮСШ.

Программа для ДЮСШ по хоккею с шайбой составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «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»;

Программа по хоккею с шайбой содержит годовой план, режим тренировочных занятий в неделю, план-схему годичного цикла подготовки и распределения программного материала, раздел по теоретической подготовке, раздел по практической подготовке, контрольные нормативы.

Цель. Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов - является подготовка высококвалифицированных игроков, способных показать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого разного уровня.

Спортивно-оздоровительный этап обучения педагогическую направленность и на нём решаются свойственные ему задачи:

- формирование у детей интереса к спорту и к хоккею в частности;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея;
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.
- овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;

- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Задачи. Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

Принцип гармонизации личности и среды - ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации - обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребёнку овладеть навыками хоккея от простого к сложному, от репродуктивного к творческому.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные свойства ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать особенности каждого воспитанника, и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребёнком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения. При определенных условиях в течение всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом тренер-преподаватель учитывает

индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу, педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т. д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Характеристика вида спорта хоккей.

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки у занимающихся формируются аккуратность, трудолюбие, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм), волевые качества (настойчивость, смелость, упорство) и эстетические чувства прекрасного.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально-технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

Минимальное количество обучающихся в группах определяется локальным нормативным актом МБОУ ДОД ДЮСШ «ФСК «Присурье», зависит от уровня сложности Программы и года обучения. Данные представлены в Таблице 1.

Занимающиеся зачисляются в группу в зависимости от возраста. Группы делятся на возрастные категории. Основная направленность занятий в возрастных группах приведена в таблице.

Наполняемость учебного этапа и режим учебно-тренировочной работы.

Таблица 1

Уровни сложности программы	Период обучения (год)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость в группе (чел.)	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу года
Базовой уровень подготовки	1	7-8	14-20	6	Выполнение норм ОФП.
	2	9	14-20	6	Выполнение норм ОФП, СФП.
	3	10	14-20	8	Выполнение норм ОФП, СФП, ТП
	4	11	10-18	8	Выполнение норм ОФП, СФП, ТП
	5	12	10-18	10	Выполнение норм ОФП, СФП, ТП
	6	13	10-16	10	Выполнение норм ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки
Углубленный	1	14	10-16	12	Выполнение норм ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки
	2	15	10-14	12	Выполнение норм ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки I юн. разряда

Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут).

Объем и характер тренировочных занятий определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития занимающихся. Кроме занятий в хоккейных секциях, занимающиеся должны отрабатывать отдельные технические и тактические элементы по заданию тренера и самостоятельно.

Срок обучения по Программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня сложности). Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по Программе может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

В группах базового уровня и углубленного уровня подготовки, занимающихся хоккеем с шайбой, ведущими факторами являются: увлеченность детей, интерес, желание заниматься и стремление к достижению хороших результатов.

В содержании тренировочного процесса применяются следующие виды подготовки: теоретическая, физическая, специальная физическая, технико-тактическая, игровая (соревновательная), психологическая.

Теоретическая подготовка обеспечивает осмысливание физического совершенствования, технико-тактических приемов и игровых действий.

Физическая подготовка решает вопросы двигательной деятельности.

Технико-тактическая подготовка вооружает игроков индивидуальным мастерством, групповой и командной тактикой ведения игры.

Соревновательная подготовка является важным звеном в спортивном совершенствовании, так как знания, умения и навыки, обретенные в ходе тренировочных занятий, проявляются в ходе игр.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений. Тренеру, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной и всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Базовый уровень предусматривает

- ✓ *обязательные предметные области:* теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, хоккей с шайбой;
- ✓ *вариативные предметные области:* различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

Завершением обучения уровня подготовки является выполнение контрольных нормативов.

Углубленный уровень сложности предусматривает

- ✓ *обязательные предметные области:* теоретические основы физической культуры и спорта, основы профессионального самоопределения, общая специальная и физическая подготовка, хоккей с шайбой.
- ✓ *вариативные предметные области:* различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, развитие творческого мышления, хореография или акробатика, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование

Продолжительность занятий на углубленном уровне сложности составляет 2 года и дополнительные 2 года с учетом увеличения срока подготовки специализации и углубленной подготовки для ориентации на поступление в профессиональные образовательные организации. На этом уровне учебные группы формируются на условиях индивидуального отбора из числа обучающихся, прошедших необходимую подготовку в течение от двух лет и более и выполнивших нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке.

Перевод по годам обучения на уровне осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов.

Этапы спортивной подготовки	Возраст обучающихся	Итоговые знания и умения
Базовый уровень подготовки 1 года обучения	7-8 лет	Знать: 1. Правила личной гигиены. 2. Технику безопасности на занятиях хоккеем с шайбой. 3. Знать простейшие правила подвижных игр. Уметь: 1. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию. 2. Владеть основными приемами техники хоккея с шайбой. 3. Владеть техникой передвижения на коньках.
Базовой уровень подготовки 2-3 года обучения	9-10 лет	Знать: 1. Историю развития хоккея с шайбой. 2. Основные способы закаливания организма. 3. Терминологию, применяемую в хоккее. Уметь: 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.
Базовый уровень подготовки 4-6 года обучения	11-12 лет	Знать: 1. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. 2. Правила предупреждения спортивного травматизма. 3. Правила игры в хоккей с шайбой, основы судейства. Уметь: 1. Выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств: силовые, скоростные, координационные и специальной (скоростной) выносливости. 2. Владеть индивидуальными и групповыми действиями в атаке и обороне. 3. Освоить соревновательную деятельность.
Углубленный уровень подготовки 1-2 года обучения	14-15 лет	Знать: 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 и восстанавливаться после матча.
Углубленный уровень подготовки 1-2 года обучения	14-15 лет	Знать: 1. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения 3-4 года обучения лет спортивных разрядов. 2. Правила судейства. 3. Сложные приемы техники хоккея с шайбой. Уметь: 1. Владеть сложными приемами техники хоккея с шайбой. 2. Владеть правилами судейства действий в атаке и обороне.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный год в школе хоккея начинается 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с установленными режимами, годовым учебным планом и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 4 недели - в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям.

Соотношение времени, отводимого отдельным видам подготовки, не является догмой и может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, которые могут влиять на сроки ледовой подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам с учащимися групп, медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Для каждой возрастной группы заместитель директора по учебно-спортивной работе составляет расписание занятий на льду и на земле, которое утверждается на тренерском совете школы.

Для групп базового уровня сложности на игры нагрузка планируется из расчета 2-х часов (3 периода по 15 минут с перерывами и разминка); для остальных групп нагрузка на игры планируется из расчета 3 часа.

ДЮСШ организует и проводит в процессах учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время воспитательную работу с учащимися по плану, утвержденному директором школы. Вся работа с учебными группами отражается тренером-преподавателем в «Журнале учёта групповых занятий спортивной школы».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ
по уровням сложности программ (на 46 недель)

Таблица 3

№	Разделы, темы	Базовый уровень подготовки						Углубленный уровень подготовки	
		1	2	3	4	5	6	1	2
1.	<i>Теоретическая подготовка</i> (всего часов):	8	8	8	6	6	11	14	12
1.2.	Физическая культура и спорт	1	1	1	1	1	1	1	1
1.3.	История развития хоккея	1	1	1			1	1	1
1.4.	Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, спортивное питание	2	1	1	2	2	1	3	3
1.5.	Основы спортивной подготовки		2	2	1	1	3	3	3
1.6.	Правила игры в хоккей	2	1	1	1	1	3	3	2
1.7.	Самоконтроль и предупреждение травм, требования к инвентарю, экипировке, безопасности	2	2	2	1	1	2	3	2
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	86	86	78	78	81	86	90	100
3.	<i>Вариативная физическая подготовка:</i>								
3.1	Различные виды спорта и подвижные игры	20	20	20	34	31	50	45	8
4	<i>Специальные навыки:</i>								
4.1	Специальная физическая подготовка	43	43	46	80	85	85	90	102
4.2	Тактико-техническая подготовка	63	63	60	60	68	78	71	86
4.3	Учебные и тренировочные игры	22	22	28	45	58	68	64	78
5.	Контрольные и переводные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6
6.	Контрольные игры и соревнования	6	6	8	15	17	20	20	20
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	6	6	6	6
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	10	10	14	14
	Всего часов:	252	252	252	336	336	420	420	504

Примерный учебный план-график распределения часов

Таблица 4

№ п/п	Виды подготовки	Часы	Период тренировок (месяцы)								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	86	10	10	9	9	9	10	9	10	10
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	20	2	2	2	2	2	3	2	3	2
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	43	5	5	5	4	4	5	5	5	5
5.	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	63	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6.	Подвижные игры (ПИ)	20	3	2	2	2	2	3	2	2	2
7.	Соревновательная подготовка (игры)	6		1	1	1		1	1	1	
8.	Контрольные нормативы	4		1		1		1		1	
9.	Контрольные и переводные испытания	15									
10.	Теоретическая	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
11.	Правила безопасности		*по мере необходимости								
12.	Психологическая подготовка		*в процессе занятий								
13.	Медосмотр	2	1						1		
Всего часов:		252	29	29	27	27	25	31	29	30	26

Примерный учебный план-график распределения часов

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки	Часы	Период тренировок (месяцы)								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	78	9	9	8	9	8	9	8	9	9
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	34	4	4	4	4	3	4	3	4	4
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	10	10	8	9	8	10	8	9	8
4.	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	60	7	7	6	7	6	8	6	7	6
5.	Учебные и тренировочные игры	45	5	6	4	5	4	6	5	5	5
6.	Соревновательная подготовка (игры)	8		1	1	1		2	2	1	
7.	Контрольные нормативы	4		1		1		1		1	
	Контрольные игры и соревнования	15	1	3	1	2	1	3	1	2	1
8.	Теоретическая	6	*по мере необходимости								
10.	Правила безопасности		*по мере необходимости								
11.	Психологическая подготовка		*в процессе занятий								
12.	Медосмотр	2	1						1		
13.	Инструкторская и судейская практика	4		1			1	1		1	
	Всего часов:	336	38	43	33	38	32	44	34	40	34

Расписание учебных занятий.

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) организации, после согласования с тренером-преподавателем в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАУ ДО «ДЮСШ «ФСК «Присурье» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения. Деятельность спортивной школы осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Распределение времени в учебном плане базового и углубленного уровня сложности на обязательные и вариативные предметные области осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

Таблица 6

Этап подготовки	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Место проведения
Б1	13.00 - 13.40 14.00 - 14.40		13.00 - 13.40 14.00 - 14.40		13.00 - 13.40 14.00 - 14.40		МАУ ДО «ДЮСШ «ФСК «Присурье»
Б2	15.00 - 15.40 16.00 - 16.40	13.00 - 13.40 14.00 - 14.40		13.00 - 13.40 14.00 - 14.40	15.00 - 15.40 16.00 - 16.40		МАУ ДО «ДЮСШ «ФСК «Присурье»

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

3.1. Методические рекомендации.

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

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях высокого уровня.

Поэтому процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «хоккей», основных концепций теории и методики хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора в группы предварительной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа.

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким, образом, программой многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

На этапе начальной подготовки организация и методика проведения учебно-тренировочного процесса в целом аналогична предварительному. Вместе с тем следует отметить некоторые различия.

1. Продолжается отбор способных к хоккею детей и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.

2. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается и увеличивается процент специализированной.

3. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).

4. Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.

5. Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

На этапе начальной специализации обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. В этот период времени следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+	+	+
Мышечная масса						+	+	+	+	+	+
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							+
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными строками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

На этапе начальной специализации в учебно-тренировочных группах идет выявление детей способных к занятиям по хоккею, формируется стойкий интерес к занятиям по хоккею, воспитываются физические качества быстроты, гибкости и координации, гармонически развиваются двигательные способности, укрепляется здоровье, закаливается организм. Приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное - биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координации юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой, и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы — это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту, и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

На этапе углубленной специализации в учебно-тренировочных группах объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки. Задачи углубленной специализации: воспитание специальных физических качеств (силовых, координационных и специальной (скоростной) выносливости), разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне, совершенствование соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа хоккеистов.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств, в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовых и скоростно-силовых, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения учебно-тренировочных, товарищеских и контрольных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

В качестве средств специальной физической подготовки следует использовать специальные упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на специальных тренажерах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений.

На данном этапе следует уделять большое внимание технической подготовке, которая проводится в двух аспектах - освоение более сложных приемов техники и дальнейшее совершенствование ранее освоенных.

Действенным методом совершенствования технической подготовленности хоккеистов групп углубленной специализации является организация и проведение

индивидуальной групповой и командной тренировки при рациональном использовании средств комплексного и избирательного воздействия. При этом индивидуальные занятия направлены прежде всего на устранение недостатков - подтягивание отстающих сторон технической подготовленности и дальнейшее совершенствование сильных сторон, свойственных конкретному хоккеисту с учетом его амплуа в команде.

Командные и групповые тренировки имеют преимущественно технико-тактическую направленность, где наряду с техническими одновременно совершенствуются и тактические взаимодействия. При совершенствовании техники следует добиваться эффективности, т. е. выполнять их быстро, автоматизировано, с минимально возможной тратой энергии, при достаточно высокой степени стабильности, надежности и вариативности.

Высокий уровень технического мастерства хоккеистов обеспечивает эффективность тактических действий, освоение и совершенствование которых приобретает особую значимость на этапе спортивного совершенствования. Тактические действия хоккеистов во многом зависят от быстроты оперативного мышления хоккеиста, быстроты реакции, ориентировки и сообразительности, способности быстро сделать экспресс-анализ игровой ситуации, принять правильное решение и тактически целесообразно его выполнить.

При совершенствовании технических действий в атаке и обороне следует использовать различные игровые упражнения, различные тактические взаимодействия игроков, тактические комбинации, а также варианты командных тактических систем в атаке и обороне. Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и технико-тактической подготовки, являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жесткого противоборства соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества хоккеистов. На этом этапе приобретают особую значимость учебно-тренировочные, товарищеские, контрольные и календарные игры.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

3.2. Содержание программного материала.

3.2.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса и занимает важное место в становлении спортивного мастерства юного хоккеиста.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. Для приобретения и повышения знаний

используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр кинофильмов и видеозаписей, самостоятельная подготовка.

В таблице 7 представлен примерный учебный план по теоретической подготовке.

Примерный учебный план по теоретической подготовке (количество часов)

Таблица 7

№ п/п	Теоретический раздел	9-11 лет	12-14 лет	15-18 лет
1.	Основы знаний и умений по технике безопасности	1	1	1
2.	Этапы развития отечественного хоккея	1		
3.	Гигиена	1	1	1
4.	Костюм и защитное снаряжение игрока	1		
5.	Основы техники и технической подготовки	2	1	1
6.	Основы тактики и тактической подготовки	1	1	1
7.	Соревнования по хоккею	1	1	
8.	Разработка плана предстоящей игры			1
9.	Разбор проведенной игры		1	1
Итого:		8	6	6

Тема: «Физическая культура и спорт в России. История развития хоккея в России и за рубежом. Хоккей в Чувашии».

Содержание: Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Федерация хоккея России (ФХР), российские команды, тренеры, игроки. Хоккей в Чувашии: развитие, команды, школы.

Тема: «Правила игры».

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

Тема: Основы знаний и умений по технике безопасности.

Содержание: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности. Краткие сведения о строении организма человека. Причины травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Тема: «Гигиенические знания и навыки».

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного

спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Временные ограничения занятий спортом. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Тема: «Костюм и защитное снаряжение игрока».

Содержание: Подготовка к занятию и повседневный уход за коньками и снаряжением. Точка коньков. Подготовка клюшки к занятию и её ремонт. Подготовка и уход за защитным снаряжением.

Тема: «Основы техники и технической подготовки».

Содержание: Основные понятия о технике игры «хоккей» и её значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписи.

Тема: «Основы тактики и тактической подготовки».

Содержание: Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в не равночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

Тема: «Тактика игры в защите».

Содержание: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

Тема: «Тактика игры в нападении».

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тема: «Соревнования по хоккею».

Содержание: Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Тема: «Разработка плана предстоящей игры».

Содержание: Сбор информации о сегодняшнем состоянии сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне.

Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Тема: «Разбор проведенной игры».

Содержание: Обсуждение хода игры. Выполнение намеченного тактического плана и установок для каждого игрока. Причины, помешавшие выполнению тактической установки. Выводы по проведенной игре.

Теоретическая и практическая подготовки должны быть взаимосвязаны, и дополнять одна другую. Общий объем теоретической подготовки, а также последовательность и объем отдельных ее разделов будут зависеть от контингента команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов.

Обращается особое внимание на вопросы самоконтроля и восстановительные мероприятия. Большое значение в настоящее время приобретает самостоятельная теоретическая подготовка. Тренер должен направлять и контролировать самостоятельную теоретическую подготовку хоккеистов.

3.2.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общеподготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения «лежа на спине» - поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения «сидя, упор кистями рук сзади» - поднимание ноги выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в «упор сидя», затем в «упор лежа», обратно в «упор сидя» и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в «упоре лежа», приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м.

• Спортивные игры – преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, в средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

В таблице 8 представлена примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств.

Примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств.

Таблица 8

№ п/п	Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)	Описание игр
1.	Быстрота	«Быстро по местам», «Вызов номеров», «Комбинированная эстафета»	Приложение 1
2.	Скоростно-силовые	«Прыжок за прыжком», «Бег в обруче», «Веровочка под ногами»	Приложение 2
3.	Выносливость	«Встречная эстафета», «Вперед-назад», «Мяч среднему»	Приложение 3
4.	Сила	«Тяни в круг», «Перетягивание каната», «Бросок рывок»	Приложение 4
5.	Ловкость	«Бег пингвинов», «Пять против десяти», «Эстафета с лазанием и перелазанием»	Приложение 5

Правила и рекомендации по проведению подвижных игр, указанных в таблице 8 рассмотрены в приложениях 1-8.

При воспитании физических качеств у занимающихся необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

- ❖ Встряхивание рук, мышцы расслаблены;
- ❖ Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;
- ❖ Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;
- ❖ Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться;
- ❖ Потряхивание кистей рук над головой;

- ❖ Исходное положение – стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны – руки «уронить». Прийти в исходное положение;
- ❖ Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить;
- ❖ Маховые движения рук в стороны;
- ❖ Потряхивание ног попеременно;
- ❖ Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться;
- ❖ Передвижение приставными шагами правым и левым боком;
- ❖ Висы.

Специально-подготовительные упражнения.

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов:

- ✓ Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении.
- ✓ Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении с отягощением на голеностопном суставе и поясе.
- ✓ Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу).
- ✓ С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.
- ✓ Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении.
- ✓ Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами.
- ✓ Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленной к борту хоккейной коробки.
- ✓ Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.
- ✓ Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого – развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.
- ✓ Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы.

✓ Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.

✓ Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы.

✓ Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств.

✓ Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра.

✓ Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках.

✓ Упражнение 1:1: хоккеист, в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности.

✓ Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.

✓ Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника.

✓ Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью.

✓ Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.

✓ Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание.

✓ Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

✓ Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

✓ Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад в стороны.

Упражнения для развития гибкости.

✓ Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

✓ Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

✓ Различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

✓ Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которое большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин.

✓ Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений.

3.2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической). Техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи.

Методика ознакомления с техникой владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков).

✓ Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы.

✓ Ходьба полуприседе, в полном приседе.

✓ Бег с изменением направления движения.

✓ Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком.

✓ Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.

✓ Чередование бега с остановками, поворотами.

✓ Чередование бега левым, правым боком, приставными шагами и спиной вперед.

✓ Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно.

- ✓ Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»).
- ✓ Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах.
- ✓ Прыжковые упражнения со скакалкой.
- ✓ Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом.
- ✓ Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед.
- ✓ Прыжки на двух и одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360°.
- ✓ Чередование бега с прыжками и поворотами.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков).

- ✓ Принятие основной стойки хоккеиста.
- ✓ В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок.
- ✓ Ходьба в основной стойке хоккеиста.
- ✓ Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед (с продвижением вперед).
- ✓ Ходьба переступанием по виражу вправо, влево.
- ✓ Прыжковая имитация бега по виражу переступанием вправо, влево.
- ✓ Ходьба крестным шагом.
- ✓ Прыжковая имитация бега крестным шагом.
- ✓ Ходьба в различных направлениях.
- ✓ Ходьба приставными шагами левым, правым боком.
- ✓ Ходьба с поворотами на 180° и 360°.
- ✓ Приседания, полуприседания.
- ✓ Ходьба спиной вперед.
- ✓ Ходьба с выпадами.
- ✓ Принятие основной стойки хоккеиста.

Упражнения:

«Пружинки» (полуприседания, руки вперед),
 «Цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны),
 «Неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо),
 то же влево,
 «Сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например,
 «ласточку»).

- ✓ Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны.
- ✓ Ходьба переступанием по виражу вправо, влево.
- ✓ Выпрыгивание из полуприседа и приседа.
- ✓ Прыжки на коньках с продвижением вперед.
- ✓ Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

- ✓ Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и в сторону.
- ✓ Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки.
- ✓ Толчок правой ногой – скольжение на двух.
- ✓ Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух.
- ✓ Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.
- ✓ Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка».
- ✓ Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов.
- ✓ Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.
- ✓ Разучивание стартового положения.
- ✓ Объезд препятствий в двухопорном положении. То же самое, только отталкиваясь одной ногой.
- ✓ Переступание на месте вправо, влево.
- ✓ Бег на коньках по виражу.

Методические указания. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия. В спортивно-оздоровительных группах необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это сделать в такой последовательности:

- Основная стойка хоккеиста;
- Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда;
- Скольжение на двух, после толчка одной ногой (правой, левой);
- Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой);
- Бег широким скользящим шагом;
- Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда;
- Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) дуге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;
- Бег с изменением направления (переступание);
- Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом»;
- Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом»;
- Прыжок толчком двух ног;
- Прыжок толчком одной ноги;
- Торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;
- Бег с коротким ударным шагом;
- Старты;

- Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги;
- Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса – «плугом»;
- Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» (неудобную) сторону;
- Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°.

Техника владения клюшкой.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой. В обучение включается множество подвижных игр и эстафет, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

Координационные упражнения с клюшкой.

- ✓ Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;
- ✓ Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево;
- ✓ Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.;
- ✓ Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

Методические указания. Все указанные группы упражнений, а равно и те, что подбирает тренер-преподаватель, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами) по мере освоения занимающимися.

Следующим этапом обучения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед – назад, вправо – влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

По мере освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения:

- ✓ Преставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами
- ✓ Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед – назад, вправо – влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения – с переступаниями и далее с разворотами корпуса.

✓ Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении товарища.

✓ Упражнения на «скрестную» координацию в прыжках и переступании (примеры: прыжок вперед - клюшка назад, прыжок или шаг вправо – клюшка влево и т. д.);

✓ Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка.

После того как эти упражнения будут освоены, следует выполнять упражнения с небольшим по амплитуде движением всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже, по мере приобретения необходимого навыка, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении:

▪ **Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после отскока от жесткого установленного барьера.** После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. Позже упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное количество очков;

▪ **Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см.** Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Образно говоря, как бы встряхивая капельку воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы;

▪ **Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.** Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении.

В дальнейшем, по мере освоения, указанные упражнения выполняются в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении.

В процессе ознакомления с техникой владения клюшкой, после освоения координационных и подводящих упражнений, используются упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой.

✓ Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8. Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы;

✓ Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению;

✓ Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т. д.).

Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах.

После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны. Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приему шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле.

Методические указания. На начальном этапе тренировочного процесса необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

- «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки слева – направо;
- Бросок шайбы с длинным замахом;
- Передача шайбы броском с длинным замахом;
- Прием шайбы;
- «Короткое» ведение шайбы с переключением клюшки слева – направо;
- Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;
- Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом;
- «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали;
- То же – вперед – назад;
- «Короткое» ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали;
- То же – вперед – назад.

Знакомство с перечисленными техническими приемами необходимо начинать сначала на месте и в медленном темпе, по мере их освоения быстрота выполнения упражнений повышается.

Добившись определенной степени их освоения, приступать к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Освоив броски шайбы на льду, нужно приступить к ознакомлению с техникой выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем изучают: ведение шайбы толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком. Далее изучают:

- Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).
- Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание).
- При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой.

После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением некоторых финтов:

- Финт с изменением направления движения;

- Финт с изменением скорости движения;
- Финт на бросок.

А также, занимающимся хоккеем следует прививать навыки ведения силовой борьбы. Изучение силовых приемов: остановка противника грудью, толчок противника плечом, толчок противника бедром.

В приложениях 9, 10, 11 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря, показана динамика по возрастным этапам.

Тактическая подготовка.

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В приложении 12 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам.

3.3. Методы выявления отбора одаренных детей.

Одаренность - явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью ещё не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета - спринтеру). Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий - спортивная техника. Психологический аспект спортивной одаренности, так же, как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов. Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой

работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

«Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле - не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже - чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высоко развитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий - другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив. быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры». Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки». Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности - физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае - тактику деятельности. Итак, *выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия.* Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено несколько принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

1. *Принцип учета потенциальных возможностей ребенка.* В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

2. *Принцип комплексного оценивания.* Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

3. *Принцип долговременности.* Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

4. *Принцип участия различных специалистов.* В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

5. *Принцип использования тренинговых методов и заданий.* Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

6. *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.* Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.). Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, - задача спортивного отбора. Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена,

от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т. п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т. п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности учащихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность

и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т. п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы, соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов. Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности. К занятиям

и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности в соответствии с Инструкциями по охране труда. Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию. Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стретчинг. Ведущей формой организации учащихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач физической подготовки. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Её продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Обязанности тренера-преподавателя:

- на всем протяжении учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения указанных мероприятий;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;
- обеспечить безопасность жизни и здоровья учащихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок, умений и навыков, в т. ч. по технике безопасности;
- допускать к учебно-тренировочным занятиям учащихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр в физдиспансере и инструктаж по технике безопасности;
- соблюдать расписание и лимит учебно-тренировочных занятий или соревнований;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью учащихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- в случае неисправностей в личной экипировке учащихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, если неисправность незначительная устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения и сообщить заведующему стадионом, директору школы или вызвать МЧС;

- тренер обязан принимать строгие меры к учащимся, нарушившим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан немедленно отвести пострадавшего в медицинский кабинет для оказания доврачебной помощи, в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Учащиеся обязаны:

- являться на учебно-тренировочные занятия и соревнования без опоздания в дни и часы, согласно расписанию, утвержденному директором учреждения;

- на ледовую площадку выходить только в полной экипировочной форме;

- на ледовый стадион приходить за 15 мин. до начала тренировки в сопровождении тренера-преподавателя;

- выходить на ледовую площадку только после выезда с ледового поля ледоуборочной машины и с разрешения тренера-преподавателя;

- строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренеров-преподавателей, медицинских работников, правила соревнований, правила техники безопасности, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении тренировок, соревнований;

- выходить за пределы места проведения занятий, соревнований только с разрешения тренера-преподавателя;

- по истечении времени тренировки и после сигнала ледоуборочной машины немедленно покинуть ледовую площадку, закрыв за собой калитки;

- после тренировки дежурный учащийся обязан убрать используемый спортивный инвентарь в места для его хранения;

- о малейших признаках заболеваний, травм, утомления немедленно сообщить тренеру-преподавателю и обратиться в медицинский кабинет;

- своевременно, в т. ч. после перенесенного заболевания получать допуск врача к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр в физкультурном диспансере согласно графику;

- не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги) и т. д.;

- поддерживать чистоту и порядок во всех помещениях школы (раздевалках, стадионе, общественных туалетах);

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять их точно по назначению;

- проявлять уважение к работникам и посетителям школы.

СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- уходить с занятия, не предупредив тренера-преподавателя;

- бегать, толкаться, кричать в раздевалках и ледовом стадионе;

- курить, распивать спиртные напитки, применять наркотические препараты!

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе.

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, нравственное, трудовое и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями занимающегося учащегося.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Важным в формировании личности является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой задачи ведущее место занимают методы упражнений и поручения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Воспитательные мероприятия:

– просмотр соревнований и их обсуждение;

– регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

– проведение праздников;

– встречи со знаменитыми людьми;

– тематические диспуты и беседы;

– экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки и т. п.

– трудовые сборы и субботники;

– оформление стендов и газет.

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни	Выпуск стенгазет, статей о жизни спортивной школы (секции), тренерах-преподавателях, обучающихся в современный и прошлый период времени
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
3.	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы
4.	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил). Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглые столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флэш-мобы, «Дни здоровья»; оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами.
5.	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), Пропаганда физической культуры и спорта	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультурминуток, флешмобов, акций и прочее

		среди учеников общеобразовательных школ.	
6.	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся	Беседы, мероприятия
7.	Развитие исследовательского	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные проекты, конференции в области спорта
8.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино, спортивные объекты.

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

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически связана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную (подготовку к конкретному соревнованию) (приложение 10).

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). Так как моральный облик занимающегося зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать занимающегося 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, особое значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств. Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности занимающегося. 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, выполнение 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 удалением. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы занимающиеся не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять игроков, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где занимающемуся ребёнку 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 занимающимися 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 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 в игровой деятельности хоккеиста имеет и 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. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия 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 в учебно-тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает 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.

Психологическая подготовка к конкретному матчу.

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 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 до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и ее победе.

Для решения пятой задачи 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;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Примерный план психологической подготовки приведен в приложении 8.

Восстановительные мероприятия.

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особое значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годового тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха. Подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных, процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировки, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути её исправления;

5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;

6) составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

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

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.

2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Выпускники школы могут получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью для всех желающих проводится семинар по подготовке общественных судей и тренеров. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам и материально-технической базе.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц,

осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой к настоящему;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5. СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контроль за подготовкой хоккеистов является составной частью подготовки 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 процессе подготовки. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций

в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объема и эффективности соревновательной деятельности; объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

- Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Построение тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности занимающихся.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Виды контрольных испытаний и нормативы для оценки их выполнения представлены в приложениях 11-12.

Условия и требования к организации и проведению контрольных испытаний:

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных физических нагрузок, рекомендуется проводить испытания в течение двух дней.

2. Контрольные испытания целесообразно проводить после дня отдыха или после дня с малой физической нагрузкой.

3. В целях предупреждения травматизма необходимо учитывать состояние здоровья испытуемых.

4. Проведению контрольных испытаний предшествует квалификационная разминка.

5. Тестирование следует проводить не менее двух раз в году, после медицинского обследования.

6. Спортивная форма одежды должна соответствовать видам испытаний (например, тесты специальной подготовки на льду выполняются в полной защитной форме для игры в хоккей).

Тесты по общей подготовленности.

1. Подтягивание на перекладине; и.п. – хват сверху, вис на выпрямленных руках. Подтягивание считается правильным, когда подбородок находится выше перекладины. Оценка – по количеству подтягиваний.

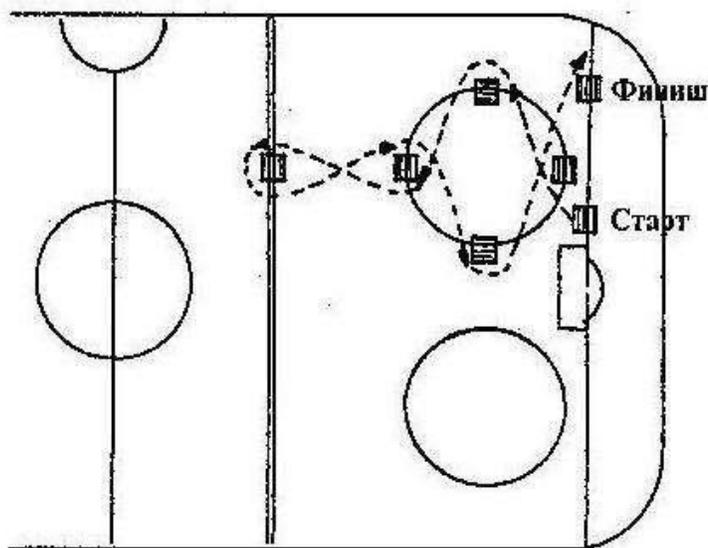
2. Прыжок в длину с места; и.п. – стопы ног находятся на ширине 15-20 см. Прыжок производится толчком двух ног. Измеряется расстояние от линии старта до места приземления (три попытки, лучшая – в зачет).

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (мат или мягкое покрытие); и.п. – лежа на спине, руки – за головой «в замке», ноги согнуты в коленях, стопы фиксируются партнером в 30 см от ягодиц. По сигналу испытуемый поднимает туловище, коснувшись локтями коленей, возвращается в и.п. Учитывается количество раз за 30 сек. Условие: возвращаясь в и.п. непременно коснуться лопатками пола.

4. Бег 30 м (в парах, с высокого старта).

5. Челночный бег 3 x 10 м (в парах, с высокого старта).

Схема 1



Специальная подготовка.

1. Бег на коньках 36 м. лицом вперед, в парах; две попытки, лучшая – в зачет.

2. Бег на коньках 36 м. Спинной вперед, в парах; две попытки, лучшая – в зачет.

3. Челночный бег на коньках, в парах 9 м x 6 (сек); после каждого 9-метрового отрезка – торможение попеременно левым и правым плечом вперед. В случае недостижения линии – участник снимается.

4. Слаломный бег на коньках, лицом вперед, без ведения шайбы выполняется по схеме 1.

5. Слаломный бег на коньках, лицом вперед, с ведением шайбы выполняется по схеме 1.

6. Качество техники владения клюшкой оценивается по разнице времени бега на коньках без шайбы и с шайбой.

Контрольные упражнения на льду выполняются в полной защитной форме хоккеистов.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей.

Таблица 9

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей.

Таблица 10

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
продолжение таблицы 11	
Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

5.2. Перечень тестов/вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы служит приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие хоккея;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- 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 к технике безопасности при занятиях хоккеем.

Блоки тренировочных заданий представлены в приложениях 6-9.

Теоретические вопросы в формате интеллектуальной викторины - в приложении 13.

5.3. Методические указания по организации приема контрольных нормативов.

Целью проведения приема контрольных нормативов обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Задачами приема контрольных нормативов являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности, технического мастерства обучающихся;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- определение этапа подготовленности обучающегося;
- получение объективной информации для подготовки решения тренерского совета о переводе обучающихся на следующий этап подготовки;
- выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Прием контрольных нормативов проводится в конце учебного года. Итоги отражаются в протоколах, проводится статистическая обработка данных.

Перевод обучающихся на последующий этап подготовки, в том числе досрочно, осуществляется на основании выполнения требований контрольных нормативов в соответствии с Программой, решения тренерского совета и приказа

директора. При досрочном переводе обучающиеся должны выполнить требования к результатам программы соответствующего этапа подготовки.

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для этапа, периода подготовки, не переводятся на следующий этап и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольных нормативов и заявления их родителей (законных представителей).

При проведении контрольных нормативов обучающихся особое внимание уделяется созданию единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Прием контрольных нормативов проводится в конце учебного года, в установленные сроки апрель - май. Результаты контрольных нормативов заносят в протокол, который хранится в учебном отделе Учреждения.

5. Перечень информационного обеспечения.

1. Хоккей для начинающих/Авт.-сост. Г.П. Михалкин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 144 с.: ил. – (Спорт).
2. Хоккей/Авт.-сост. Г.П. Михалкин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (Для мальчиков).
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Издательский центр «Академия», 2003 г. – 400 с.
4. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005 г. – 96 с., ил.
5. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеиста: Учебн. пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2000 г.–141 с.
6. Быстров В.А. Хоккей (Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета): Метод. рекомендации/ С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2002. - 54с.
7. Михно Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее: учеб.-метод. пособие/ С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. - 50 с.
8. Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов /Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2007.
9. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем, учебное пособие/ Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2006. - 132 с.
10. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 3-е изд., - М.: Академия, 2006. - 518с.
11. Букатин А.Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт, 2004. – 367 с.
12. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. – М.: Академический проект, 2006. – 224 с.
13. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов вузов. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
14. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

Список интернет-ресурсов:

1. Департамент физической культуры и спорта города Москвы// <http://sport.mos.ru>
2. Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики. Официальный сайт// <http://gov.cap.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА// <http://www.fizkult-ura.com>
5. Спортивная интернет-газета // <http://www.sports.ru>
6. Спортивный портал // <http://www.sport-express.ru>

Подвижные игры по проявлению физических качеств (быстрота).

«Быстро по местам». По первому сигналу тренера-преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

- а) в общей шеренге или отдельных шеренгах;
- б) в общем круге или отдельных кругах;
- в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться. При недостаточной площади построение команд выполняется раздельно, и борьба идет за сокращение времени построения.

«Вызов номеров». Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Тренер-преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.

Варианты задания:

- а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа;
- б) различные способы передвижения;
- в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель.

Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки: 2 – победителю и 1 – побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Комбинированная эстафета». Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.

Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету. Целью для броска могут быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене. На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания. Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (скоростно-силовые).

«Прыжок за прыжком». Игроки в колоннах разделяются на пары, имеющие одну короткую скакалку. Команды встают в 3-4 шагах друг от друга, расстояние в них между игроками один шаг. Пара игроков держит скакалку за ручки, натянув в 50-60 сантиметрах от пола.

По сигналу первые пары кладут скакалку на землю и оба игрока бегут (один налево, другой направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех впереди стоящих пар. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы.

Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку на землю, прыгает через скакалку первой пары, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки в командах не закончат прыжки. Побеждает команда, игроки которой закончили прыжки первыми и без нарушения правил.

«Бег в обруче». Игроки выстраиваются парами, как в предыдущей игре. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами - предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки, и обруч снова оказался в руках у первой пары.

Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

«Веревочка под ногами». Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах - один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперёд. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и верёвочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остаётся второй номер, а третий бежит вперёд и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоя первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньшее число раз задела верёвочку.

Правила игры:

1. Игрокам запрещается задевать верёвочку ногами.
2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.
3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (выносливость).

«Встречная эстафета». Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу).

По команде "Марш!" игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры:

1. Эстафета начинается по команде.
2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо.
3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

«Вперед – назад». Участники игры становятся парами лицом друг к другу и упираются своим напарникам в плечи. По сигналу пары начинают бег на коньках (от бортика или от черты): один скользит задним ходом, другой - вперед. Как только соревнующиеся достигнут противоположного бортика или линии, отмеченной флажками, они, не меняясь местами, скользят обратно к старту. Тот, кто первую половину пути шел передним ходом, обратно идет уже задним, а его партнер - передним. Выигрывает пара, которая первой вернется таким образом к линии старта - финиша.

«Мяч - среднему». Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры: 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центральный игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (сила).

«Тяни в круг». Очерчивают два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 метра. Играющие окружают большой круг, берутся за руки и по команде идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) все останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей (руки не разъединять!). Кто попадет в пространство между кругами одной или двумя ногами, выходит из игры. Разъединившие руки оба выбывают из игры. Затем по сигналу игра возобновляется. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг меньшего круга и продолжают соревнования. Оставшиеся последние два-три игрока считаются победителями.

«Перетягивание каната». Вдоль площадки кладут канат. Середина его отмечается цветной ленточкой. На земле в 2 метрах от середины поля проводят две параллельные линии. Две команды становятся вдоль каната с разных сторон. По сигналу играющие берутся руками за канат, поднимают с земли и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд (ее пересечет цветная ленточка), игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки. Поединок повторяется.

Побеждает команда, которая большее число раз сумела перетянуть канат на свою сторону. Правила запрещают играющим отпускать канат. Перед игрой капитан команды может по своему усмотрению расставлять участников справа и слева от каната. Руки игроков, стоящих впереди, не должны быть ближе чем на 50-60 сантиметров от центральной ленточки.

«Бросок – рывок». Выбирается судья, который может быть не на коньках. Остальные ребята с клюшками в руках (на коньках) встают шеренгами справа и слева от руководителя. Каждая шеренга - команда. Игроки в ней рассчитываются по номерам.

Судья рукой бросает шайбу вперед и громко называет номер. Оба игрока в командах, имеющих этот номер, устремляются за шайбой. Задача каждого - первым настичь шайбу и пробросить ее в пустые ворота. В борьбе за шайбу разрешается применять силовые приемы, поднимать клюшку соперника.

Игрок, первым коснувшийся шайбы, получает 1 очко. Еще очко он приносит команде, если сумел бросить по воротам. Если противник сумел отнять шайбу и сам произвел бросок по воротам, то очко на его счету.

Игроки возвращаются в шеренги, а руководитель называет другие номера. Игра заканчивается, когда в единоборстве примут участие все пары.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (ловкость).

«Бег пингинов». Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10-12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды.

Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

«Пять против десяти». Десять игроков (нападающие) выстраиваются на хоккейной площадке на синей линии спиной к воротам. У каждого клюшка и шайба. Все играющие на коньках. 5 игроков с клюшками - защитники - стоят на линии ворот на противоположной стороне. Один из них может занять место в воротах.

По сигналу игроки с шайбами устремляются к воротам противника, стараясь забросить в них каждый свою шайбу. Задача защитников - перехватить шайбы и перебросить их (дойдя до красной линии) к противоположным воротам. Нападающий, потерявший свою шайбу, обязан вернуться, подобрать ее и снова атаковать ворота. Игра длится 2 минуты. Подсчитывается количество шайб, заброшенных за это время в ворота, и происходит смена игроков.

Побеждает пятерка защитников, пропустившая меньше шайб. Отмечаются самые результативные нападающие. Правилами игры взаимодействие между нападающими не разрешается: каждый забивает только свою шайбу, после чего ожидает окончания двухминутного срока. Защитники могут перехватывать шайбы и взаимодействовать между собой. Защитникам не разрешается прижимать шайбы. Допускаются некоторые приемы силовой борьбы: толчки бедром, плечом, грудью.

«Эстафета с лазанием и перелазанием». Две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7-8 м от неё. Перед командами на расстоянии 2-3 м параллельно устанавливается гимнастическое бревно высотой 90-100 см. Под бревном, в месте перелезания, и у гимнастической стенки, в месте приземления, укладываются маты.

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на неё, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2-2,3 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся встанут последними в своей шеренге и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил.

Правила игры:

1. Игрок обязан коснуться флажка.
2. Запрещается преждевременно выбегать вперёд.

Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы обучения (возраст)		
		9-11	12-14	15-18
1.	Основная стойка (посадка) хоккеиста.	+		
2.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.	+		
3.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.	+		
4.	Бег скользящими шагами.	+	+	+
5.	Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда.	+		
6.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).	+		
7.	Повороты по дуге переступанием двух ног.	+	+	
8.	Повороты влево и вправо скрестными шагами.		+	+
9.	Торможения плугом и полуплугом.	+		
10.	Старт с места лицом вперед.	+	+	+
11.	Бег короткими шагами.	+	+	+
12.	Торможение с поворотом туловища 90° на одной из двух ног.	+	+	+
13.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).		+	+
14.	Прыжки толчком одной или двумя ногами.		+	+
15.	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.	+	+	+
16.	Бег спиной вперед переступанием ногами.	+	+	+
17.	Бег спиной вперед скрестными шагами.		+	+
18.	Повороты в движении на 180° и 360°.		+	+
19.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.		+	+
20.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.		+	+
21.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении.		+	+
22.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.		+	+

Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы обучения (возраст)		
		9-11	12-14	15-18
1.	Основная стойка (посадка) хоккеиста.	+		
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий.	+		
3.	Ведение шайбы на месте.	+	+	
4.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу.	+	+	+
5.	Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы.	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед.	+	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки.		+	+
8.	Ведение шайбы коньками.		+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед.		+	+
10.	Обводка соперника на месте и в движении.	+	+	+
11.	Длинная обводка.	+	+	+
12.	Короткая обводка.		+	+
13.	Обводка с применением обманных действий – финтов.		+	+
14.	Финт клюшкой.		+	+
15.	Финт с изменением скорости движения.		+	+
16.	Финт головой и туловищем.		+	+
17.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий).	+	+	+
18.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой).	+	+	+
19.	Удар шайбы с длинным замахом.		+	+
20.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок).		+	+
21.	Бросок-подкидка.		+	+
22.	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы.	+	+	+
23.	Броски шайбы с неудобной стороны.		+	+
24.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.	+	+	+
25.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям.		+	+
26.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания.	+	+	+
27.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.		+	+
28.	Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.			+
29.	Остановка и толчок соперника грудью.			+
30.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.			+

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы обучения (возраст)		
		9-11	12-14	15-18
1.	Обучение основной стойке вратаря.	+	+	
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому виду.	+	+	
3.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево).	+	+	+
4.	Т-образное скольжение (вправо, влево).	+	+	+
5.	Передвижение вперед выпадами.	+	+	+
6.	Торможение на параллельных коньках.	+	+	+
7.	Передвижения короткими шагами.	+	+	+
8.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря.	+	+	+
9.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.	+	+	+
<i>Ловля шайбы</i>				
1.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте.	+		
2.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках.	+	+	
3.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением.		+	+
4.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена.		+	+
<i>Техника игры вратаря</i>				
1.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате.			+
2.	Ловля шайбы на блин.			+
3.	Ловля шайбы “на грудь” стоя, с падением на колени.		+	+
<i>Отбивание шайбы</i>				
1.	Отбивание шайбы блином стоя на месте.	+	+	+
2.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках.	+	+	+
3.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена.			+
4.	Отбивание шайбы коньком.	+	+	+
5.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево).	+	+	+
6.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена.		+	+
7.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки.		+	+
8.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок.			+
<i>Прижимания шайбы</i>				
1.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой.	+	+	+
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>				
1.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении.		+	+
2.	Остановка шайбы клюшкой у борта.	+	+	+
3.	Бросок шайбы на дальность и точность.		+	+
4.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками.		+	+
5.	Передача шайбы подкидкой.		+	+
6.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.			+

Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы обучения (возраст)		
		9-11	12-14	15-18
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.			+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>				
1.	Страховка.		+	+
2.	Переключение.			+
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы.			+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем.			+
<i>Приемы командных тактических действий</i>				
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий.			+
2.	Малоактивная оборонительная система 1-2-1.		+	+
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.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве.			+
14.	Тактические построения 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.	Тактическая комбинация – «скрещивание».			+

5.	Тактическая комбинация – «стенка».		+	+
6.	Тактическая комбинация – «оставление шайбы».		+	+
7.	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы».			+
8.	Тактическая комбинация – «заслон».			+
9.	Тактические качества при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты.		+	+
<i>Командные атакующие тактические 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.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего.			+
6.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих.			+
7.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитником.			+
8.	Игра в неравночисленных составах – 5:4, 5:3.			+
9.	Игра в нападении в численном меньшинстве.			+
<i>Тактика игры вратаря Выбор позиции в воротах</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.			+

Примерный план-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
1. Обще-подготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.	Постановка перед учащимися трудных, но выполнимых задач, убеждение занимающегося в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
	2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.	Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример, поощрения и наказания.
	3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.	Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример, поощрения и наказания.
	4. Развитие волевых качеств: ✓ целеустремленности, ✓ настойчивости и упорства, ✓ смелости и решительности, ✓ выдержки, ✓ терпения и самообладания, ✓ самостоятельности и инициативности.	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для учащихся, как объективную, так и субъективную трудность.
	5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояний, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, самонаблюдение и самоанализ.
	6. Овладение приемами саморегуляции: ✓ успокаивающая и активизирующая разминка; ✓ подчинение самоприказу; ✓ дыхательные упражнения.	Обучение соответствующим приемам на занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в хоккее: ✓ сосредоточенности внимания, ✓ четкости представлений, ✓ быстроты мышления, ✓ двигательной памяти.	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
2. Специально подготовительный	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно с занимающимися определить задачи соревнований, конкретизировать их перед каждым соревнованием, корректировать по мере необходимости.
	2. Овладение методикой формирования состояния готовности к соревнованиям.	Разработать режим соревновательного дня, попробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки, корректировать по мере необходимости.
	3. Разработать комплекс мероприятий.	Опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки, корректировать по мере необходимости.

	4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний, формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу.	Совершенствование в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях (прикидки, учебно-подготовительные соревнования).
3. Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к соревнованиям и достижением.	Объективная оценка качества тренировочной работы, реальной готовности занимающегося, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи.
	2. Мобилизация сил на достижение спортивных результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния к участию в соревнованиях.
	3. Снятие соревновательного напряжения.	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановки задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия.

**Контрольные нормативы, определяющие уровень физической подготовленности
занимающихся**

**Контрольные нормативы, определяющие уровень специальной подготовки: техники
передвижения на коньках и владения клюшкой***

* использованы материалы:

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

№ п/п	Контрольные испытания	Возраст		
		9 лет		
		Отл.	Хор.	Удовл.
Физическая подготовка				
1.	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	36	29
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	5	3
3.	Прыжки в длину с места (см)	176	171	160
4.	Бег 60 м (сек)	10,5	10,8	11,0
5.	Бег 300 м (сек)	59,0	60,5	63,5
Специальная подготовка				
1.	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,6	6,8	7,0
2.	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	8,8	9,4	9,7
3.	Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек)	17,9	18,7	19,4
4.	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	13,4	14,1	14,8
5.	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	15,3	15,7	16,2
6.	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5)	0,5	0,98	1,46

№ п/п	Контрольные испытания	Возраст								
		10 лет			11 лет			12 лет		
		Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
Физическая подготовка										
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2.	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3.	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
4.	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5.	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6.	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7.	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24
Специальная подготовка										
1.	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2.	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3.	Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7
4.	8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710	3,250	2,950	2,850
5.	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3	25,1	26,0	26,9
6.	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2	27,1	27,9	28,0
7.	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71
8.	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12

№ п/п	Контрольные испытания	Возраст								
		13 лет			14 лет			15 лет		
		Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Уд.
Физическая подготовка										
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2.	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3.	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4.	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5.	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
6.	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7.	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,00	11,12	11,24
Специальная подготовка										
1.	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2.	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	7,3	7,5	7,7	6,8 7,1	7,3	6,4	6,7	6,9	
3.	Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6
4.	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905	3,155	3,085	3,015
5.	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2	23,81	24,2	24,7
6.	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0	24,8	25,3	25,8
7.	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32	0,52	0,83	1,13
8.	Точность бросков шайбы в цель	17	16	14	19	17	15	19	17	16

№ п/п	Контрольные испытания	Возраст								
		16 лет			17 лет			18 лет		
		Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
Физическая подготовка										
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	15	13	16	15	13	16	15	13
2.	Пятикратный прыжок (м)	12,8	12,76	12,53	12,8	12,76	12,53	12,8	12,76	12,53
3.	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	50	48	46	50	48	46	50	48	46
4.	Бег 60 м (сек)	7,42	7,64	7,85	7,42	7,64	7,85	7,42	7,64	7,85
5.	Бег 300 м (сек)	42,0	43,0	43,9	42,0	43,0	43,9	42,0	43,0	43,9
6.	Бег 3000 м (мин)	10,48	11,0	11,12	10,48	11,0	11,12	10,48	11,0	11,12
Специальная подготовка										
1.	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	4,8	4,9	5,0	4,8	4,9	5,0	4,8	4,9	5,0
2.	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	6,2	6,4	6,6	6,2	6,4	6,6	6,2	6,4	6,6
3.	Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	46,0	47,0	48,1	46,0	47,0	48,1	46,0	47,0	48,1
4.	8-минутный бег на коньках (км)	3,200	3,140	3,080	3,200	3,140	3,080	3,200	3,140	3,080
5.	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	23,6	24,0	24,4	23,6	24,0	24,4	23,6	24,0	24,4
6.	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (сек)	24,6	25,1	25,5	24,6	25,1	25,5	24,6	25,1	25,5
7.	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,41	0,69	0,97	0,41	0,69	0,97	0,41	0,69	0,97
8.	Точность бросков шайбы в цель	22	20	18	22	20	18	22	20	18

**Теоретические вопросы. Интеллектуальная викторина
«Самый разгромный счет и странные виды хоккея:
проверьте, что вы знаете об игре настоящих мужчин»**

1. Как называется игровой отрезок в хоккее?

1. Тайм
2. Период
3. Партия

Правильный ответ: 2. Период

2. И сколько он длится?

1. 20 минут
2. 45 минут
3. 30 минут

Правильный ответ: 1. 20 минут.

**Три раза по 20 минут*

3. Какое максимальное число игроков одной команды на льду?

1. Четыре
2. Пять
3. Шесть

Правильный ответ: 3. Шесть

**Даже в песне поется: «Великолепная пятерка и вратарь»*

4. Сколько очков, по правилам Континентальной хоккейной лиги (КХЛ), получает команда, которая провела домашний матч вничью?

1. Одно очко
2. Два очка
3. В хоккее не бывает ничьих

Правильный ответ: 3. В хоккее не бывает ничьих.

**В хоккее всегда есть победитель. Если в основное время выявить его не удалось, то играется овертайм, а потом буллиты*

5. Какого вида хоккея не существует?

1. Подледный хоккей
2. Хоккей с деревянными молотами вместо клюшек
3. Хоккей на песке

Правильный ответ: 2. Хоккей с деревянными молотами вместо клюшек

6. За что в хоккее не удаляют?

1. Задержка игры
2. Прием «мельница»
3. Нарушение численного состава

Правильный ответ: 2. Приём «мельница».

**Красивый и разрешенный прием. Игрок ставит бедро на линию движения соперника, тот переворачивается в воздухе.*

7. В какой хоккейной лиге не играют российские клубы?

1. МХЛ
2. КХЛ
3. ШХЛ

Правильный ответ: 3. ШХЛ.

** А вот в Шведской хоккейной лиге наших клубов нет*

8. Если все игроки команды внезапно перестали бриться, это значит, что...

1. Так хоккеисты протестуют, когда их засуживают
2. Начался плей-офф
3. Идет Олимпиада

Правильный ответ: 2. Начался плей-офф

** Главное хоккейное суеверие — переставать бриться во время матчей на вылет*

9. А что такое «сухарь»?

1. Когда хоккеист в одиночку прорвался к воротам из своей зоны и забросил шайбу
2. Когда вратарь не пропустил ни одной шайбы в матче
3. Так называют нападающего, который не забивал голы больше пяти игр подряд

Правильный ответ: 2. Когда вратарь не пропустил ни одной шайбы в матче

10. Как попасть в «Тройной золотой клуб»?

1. Три года подряд выиграть кубок своей лиги
2. Выиграть Олимпиаду, чемпионат мира и Кубок Стэнли
3. Вставлять новые зубы вместо выбитых три сезона подряд

Правильный ответ: 2. Выиграть Олимпиаду, чемпионат мира и Кубок Стэнли.

** Членом клуба является, например, Павел Дацюк*

11. Какая сборная по хоккею самая сильная в истории?

1. Сборная Канады
2. Сборная России
3. Сборная СССР

Правильный ответ: 3. Сборная СССР

** Сборная Советского Союза выиграла 22 чемпионата мира и 7 Олимпиад. Это единственная сборная в мире, которая ни разу не возвращалась с чемпионатов мира и Олимпийских игр без комплекта наград*

12. Каков рекорд скорости, с которой хоккеист отправил шайбу?

1. Около 120 км/ч
2. Больше 190 км/ч
3. Примерно 150 км/ч

Правильный ответ: 2. Больше 190 км/ч

** Бобби Халл мог щелчком послать шайбу со скоростью 193 км/ч*

13. Еще один вопрос на интуицию. Как думаете, какой самый разгромный счет в истории хоккея с шайбой?

1. 92:0
2. 63:0
3. 58:0

Правильный ответ: 1. 92:0

** Настоящий разгром! В 1988 году с таким счетом завершился матч юношеского чемпионата Азии и Океании по хоккею между сборными Южной Кореи и Таиланда*

14. А какой рекорд счета в истории современного российского хоккея?

1. 10:1
2. 0:7
3. 17:1

Правильный ответ: 3. 17:1

** 3 марта 2007 года омский «Авангард» обыграл с таким счетом «Крылья Советов»*