

**Автономная некоммерческая организация
содействия развитию спортивной науки
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ СПОРТА»**

Рассмотрено
на заседании тренерского
Совета ХШ АНО «Национальный
институт спорта»

Протокол № 04 от «20» марта 2022 г.

Утверждаю
Директор АНО «Национальный
институт спорта»



« »



ПРОГРАММА

хоккейной школы АНО «Национальный институт спорта»

«Общей физической подготовки с элементами хоккея

«Юный хоккеист»

Срок реализации программы – до 3-х лет

Возраст детей от 5 до 7 лет

Сведения о разработчиках Программы:

Рычков Е.Ю., спортивный директор

Лукичев К.Е., заместитель директора

по правовым вопросам

Охлобыстин Н.И., главный тренер

Салангин В.Д., тренер вратарей

г. Москва, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа хоккейной школы АНО «Национальный институт спорта» «Общей физической подготовки с элементами хоккея «Юный хоккеист» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ, приказами Министерства спорта Российской Федерации, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Устава АНО «Национальный институт спорта».

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки спортивного резерва и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности XIII АНО «Национальный институт спорта», режимы тренировочной работы, условия зачисления в группы «Юный хоккеист» и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе как одного непрерывного взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической подготовке.

Характеристика вида спорта

Хоккей - один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамиком борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жёсткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания.

Хоккей активно способствуют оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Эта игра способствует воспитанию у занимающихся ряда ценных

качеств; быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Задачи программы:

- привлечение большого количества детей к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование у детей интереса к спорту и хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- воспитание личностных качеств;
- овладение основами техники и тактики хоккея.

1. Нормативная часть

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Срок реализации программы до 3-х лет.

К занятиям на этом этапе допускаются дети, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

Возрастной диапазон спортсменов в одной группе не должен быть более одного года.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, контрольно-переводные нормативы и медицинское обследование, участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольные испытания, учебные игры.

Критериями успешности прохождения спортсменами данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- формирование знаний, умений и навыков по хоккею;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

Режимы тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Мин/макс. количество детей в группе человек	Кол-во часов в неделю	Ожидаемые результаты освоения программы
Спортивно-оздоровительный	весь этап	5 лет	10/20	6	Приобретение навыков игры

Порядок приема, условия зачисления

в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них

Прием детей в спортивно-оздоровительные группы осуществляется в соответствии с Порядком приема лиц проходящих спортивную подготовку в ХШ АНО «Национальный институт спорта» по заявлению родителей (законных представителей) и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности занимающихся хоккеем.

Отказ о приеме в ХШ АНО «Национальный институт спорта» спортсмена возможен только по причине отсутствия свободных мест из-за переполненности тренировочных групп.

Отчисление спортсменов из ХШ АНО «Национальный институт спорта» осуществляется на основании Положения о формировании групп спортивной подготовки, переводе и отчислении лиц, проходящих спортивную подготовку в ХШ АНО «Национальный институт спорта».

Спортсмены, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие требования, зачисляться на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным программой спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

2. Методическая часть

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки, средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Учебный год по данной Программе в ХШ АНО «Национальный институт спорта» начинается с последнего понедельника августа. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 36 недель.

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Организационно-методические указания

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Вместе с тем, при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме, необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

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

Учебный план

Учебный план подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки хоккеистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за

основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Особенностью спортивно-оздоровительного этапа является работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле проводится по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Тренировочный процесс начинается с августа и заканчивается в июле. В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подковка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов.

Задачей этот этапа является набор в первый год максимально большего количества юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки.

Годовой план тренировочной и спортивной деятельности для спортивно-оздоровительных групп (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно оздоровительный этап		
		5 лет	6 лет	7 лет
1	Теоретическая подготовка	8	8	8
2	Практическая подготовка	220	220	220
2.1	Общая физическая подготовка	72	74	80
2.2	Специальная физическая подготовка	–	16	22
2.3	Техническая подготовка	112	100	86
2.4	Тактическая подготовка	–	–	–
2.5	Подвижные игры	32	26	16
2.6	Игровая подготовка	–	–	12

2.7	Медицинский контроль	4	4	4
2.8	Контрольно-переводные нормативы	–	–	–
	Всего часов за 36 недель	228	228	228

**Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для
спортивно-оздоровительной группы 5 лет**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы								
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
Общая физическая	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Техническая	112	10,5	14	12,5	14	10	11	12,5	14	13,5
Подвижные игры	32	4	4	4	4	2	2	4	4	4
Медицинский контроль	4	2					2			
ИТОГО практики:	220	24,5	26	24,5	26	20	23	24,5	26	24,5
Теоретическая	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
ИТОГО теории:	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
ВСЕГО	228	25,5	27	25,5	27	21	24	25,5	27	25,5

**Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для
спортивно-оздоровительной группы 6 лет**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы								
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
Общая физическая	74	8	8	8	8	8	8	8	8	10
Специально-физическая	16	1,5	2	1,5	2	1	2	1,5	1,5	3
Техническая	100	10	12	12	12	10	9	13	12	10

Подвижные игры	26	3	4	3	4	1	2	2	3	4
Медицинский контроль	4	2					2			
ИТОГО практики:	220	24,5	26	24,5	26	20	23	24,5	24,5	26
Теоретическая	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
ИТОГО теории:	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
ВСЕГО	228	25,5	27	25,5	27	21	24	25,5	25,5	27

**Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для
спортивно-оздоровительной группы 7 лет**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы								
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
Общая физическая	80	10	8	8	8	8	8	8	8	14
	22	2,5	3	3,5	3	2	3	2,5	1,5	1
Техническая	86	10	10	10	10	10	6	10	10	10
Подвижные игры	16		3	3	3			2	3	2
Игровая подготовка	12		2		2		4	2	2	
Медицинский контроль	4	2					2			
ИТОГО практики:	220	24,5	26	24,5	26	20	23	24,5	24,5	26
Теоретическая	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
ИТОГО теории:	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
ВСЕГО	228	25,5	27	25,5	27	21	24	25,5	25,5	27

Практическая подготовка

Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки.

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.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общая физическая подготовка обязательна в подготовке хоккеистов всех уровней, однако ее удельный вес в интегральной подготовке во многом определяется квалификацией хоккеиста. На первых этапах многолетней подготовки ее удельный вес значительно больше, чем на этапе спортивного совершенствования.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки как специально-подготовительные.

Общая физическая подготовка

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 ног 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, фанаты, 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 и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера — 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. 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.

Специальная физическая подготовка

СФП направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

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. То же с отягощениями 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, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, 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 лот 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

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют 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. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). 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, симулирующих 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.

С учебно-тренировочными группами 4 и 5 годов обучения при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот,
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых трюку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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 и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС 195-210 уд./мин.
2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС - 190-210 уд./мин.
3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые 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. ЧСС 190-200 уд./мин.
4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд./мин.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Методика обучения предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

В таблицах 1, 2 и 3 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица 1. Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

	Приемы техники хоккея
1.	Передвижение по резиновой и плотной снежной дорожке
2.	Основная стойка посадка хоккеиста
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул

4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот
6.	Бег скользящими шагами
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами
11.	Торможения полуплугом и плугом
12.	Старт с места лицом вперед
13.	Бег короткими шагами
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног
15.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда
16.	Бег спиной вперед переступанием ногами

Таблица 2. Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея
1.	Основная стойка хоккеиста
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий узкий
3.	Ведение шайбы на месте
4.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайб
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед
7.	Обводка соперника на месте и в движении
8.	Длинная обводка
9.	Б осок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)
10.	Б осок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
11.	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы
12.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем

13.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
-----	--

Таблица 3. Техническая подготовка. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея
1.	Обучение основной стойке вратаря
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому
3.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)
4.	T-образное скольжение (вправо, влево)
5.	Передвижение вперед выпадами
6.	Торможение на параллельных коньках
7.	Передвижения короткими шагами
8.	Повороты в движении на 180 ⁰ , 360 ⁰ в основной стойке вратаря
9.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями. Ловля шайбы
10.	Ловля шайбы лов кой стоя на месте
11.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
12.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени. Отбивание шайбы
13.	Отбивание шайбы блином, стоя на месте
14.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
15.	Отбивание шайбы коньком
16.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево). Прижимания шайбы
17.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой
18.	Остановка шайбы клюшкой у борта. Владение клюшкой и шайбой
19.	Остановка шайбы клюшкой у борта

Тактическая подготовка

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

В таблице 4 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

Таблица 4. Тактическая подготовка

№	Приемы техники хоккея
	Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции
2.	Отбор шайбы перехватом
3.	Отбор шайбы клюшкой
	Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия
1.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
	Групповые атакующие действия
1.	Передачи шайбы - короткие, средние, длинные
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место
	Тактика игры вратаря Выбор позиции в воротах
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)
2.	Прижимание шайбы
3.	Выбрасывание шайбы

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров.

Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов ВЫСОКОГО уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, Укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее 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 технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, кинокольцовок видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки

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. Просмотр видеозаписи.

Психологическая подготовка

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

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

Общая психологическая подготовка

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

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

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

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

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

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

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

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий.

При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательных отношений 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

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

Инициативность и дисциплинированность

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

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

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

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

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровом 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

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

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают итоговые упражнения на большом

пространстве с большим количеством объектов, например, шоу по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. На теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Воспитательная работа должна включать в себя следующие разделы:

Гуманитарное, патриотическое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Также, предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

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

Методами воспитания служат убеждения, упражнения, поощрения, личный пример, требование, наказания.

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

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой отечественной войне, встреч с воинами-интернационалистами, посещения памятников боевой славы, музеев достижений отечественного спорта и т.д.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и преодолению трудностей в тренировочном процессе, практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы определяется проведением воспитательных мероприятий:

- Торжественный прием вновь поступивших;
- Проводы выпускников;
- Просмотр соревнований и их обсуждение;
- Регулярное подведение итогов тренировочной деятельности с спортсменами;
- Проведение праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Мастер-классы;
- Тематические беседы;
- Экскурсии

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

Медицинский контроль

Врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся и их физическим развитием является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца.

Спортсмены спортивно-оздоровительных групп проходят медицинское обследование 1 раз в год. Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок. В случае появления симптомов перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

Контроль за подготовкой юных хоккеистов

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

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

Различают следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

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

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в тренировочную деятельность.

Оперативный контроль направление на получение срочной информации о переносимых тренировочных нагрузках и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии.

В организации тренировочного процесса практикуются все виды контроля. оценка и контроль текущего состояния каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Тесты для зачисления в группы начальной подготовки

Для оценки общей физической подготовки применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

- Бег 20 м с высокого старта (с)
- Прыжок в длину толчком двух ног (м)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)
- Челночный бег 4х9 м (с)

Для оценки специальной физической подготовленности (на льду хоккейной площадки) применяются следующие тесты:

- Бег на коньках на 20 м (с)
- Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)
- Челночный бег на коньках 6х9 м (с)
- Слаломный бег на коньках без шайбы (с)

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

Оценка общей физической подготовленности

1. 20 метров вперед лицом

Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. **Прыжок в длину толчком двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая. (м).

3. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тест призван оценить уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 гр. Максимальное количество раз с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. **Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый , кроме последнего, 9-ти метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической подготовленности

1. **Бег на коньках 20 метров.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду. Хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. **Бег на коньках на 20 м спиной вперед.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. **Челночный бег на коньках 6х9 м.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, должен преодолеть шесть 9-ти метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
4. **Слаломный бег на коньках без шайбы.** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Нормативы

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

<ul style="list-style-type: none"> • Развиваемое физическое качество 	<ul style="list-style-type: none"> • Контрольные упражнения (тесты)
<ul style="list-style-type: none"> • Быстрота 	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,5 с)
	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на коньках на 20 м (не более 4,8 с)
<ul style="list-style-type: none"> • Сила 	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 135 см)
	<ul style="list-style-type: none"> • Отжим на руках из упора лежа (не менее 15 раз)
<ul style="list-style-type: none"> • Координационные способности 	<ul style="list-style-type: none"> • Слаломный бег без шайбы (не более 13,5 с)
	<ul style="list-style-type: none"> • Слаломный бег с шайбой (не более 15,5 с)
	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6.8 с)
	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17.0 с)