

Управление образования Администрации Сысертского городского округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа Сысертского городского округа»

 Принята УТВЕРЖДАЮ

на методическом Совете Директор МАУ ДО «СШ СГО»

МАУ ДО «СШ СГО» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Субботин

Протокол №\_1\_от 28.08.\_2023 г. приказ от 123\_\_№ \_01.09.2023

***Дополнительная общеразвивающая программа***

***в области физической культуры и спорта***

***по виду спорта «Хоккей с шайбой»***

 Срок реализации : 3 года

 Автор – составитель :

 Зыков Виталий Вячеславович , методист

 г. Сысерть, 2023

**Содержание**

[Пояснительная записка 3](#_TOC_250012)

1. [Нормативная часть](#_TOC_250011) 4
2. [Методическая часть](#_TOC_250010) 8
	1. [Организационно-методические указания…](#_TOC_250009) 8

2.2. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивно – оздоровительную подготовку…………………..9

2.3.[Учебный план ……](#_TOC_250008)10

 2.4.[План годичного цикла подготовки ……](#_TOC_250007)11

 2.5. [Программный материал для практических занятий ……](#_TOC_250006)11

2.5.1. Физическая подготовка …..……11

2.5.2. Техническая подготовка …..……16

2.5.3. Тактическая подготовка ………..18

1. [Теоретическая подготовка 1](#_TOC_250005)8
2. [Психологическая подготовка 1](#_TOC_250004)9
3. [Воспитательная работа](#_TOC_250003) 22
4. [Контроль за подготовкой юных хоккеистов 2](#_TOC_250002)4

6.1.[Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп 2](#_TOC_250001)5

1. Информационное обеспечение ………………………………………………25

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей вот уже более двух столетий является игрой, которая не только не теряет свою популярность, но и приобретает все больше сторонников. Это удивительный, подвижный, стремительный и вдохновенный вид спорта, который предоставляет спортсменам показать свое мастерство, который имеет большие возможности для роста и совершенствования мастерства. Разнообразие тактических комбинаций, широкие возможности для проявления своих бойцовских качеств, демонстрация силы, ловкости, гибкости, умственных способностей – это все современный хоккей. Кроме всего сказанного, хоккей еще и захватывающее зрительное действие для болельщиков.
   Хоккей способствует укреплению здоровья, благотворно сказывается на деятельности систем и органов человеческого организма, активно способствует развитию силы духа, воли, выносливости, стремления к достижению поставленной цели. Хоккей помогает молодому спортсмену выработать смелость, мужество, учит самообладанию, чувству коллективизма, воспитывает выдержку, дисциплинированность.
   Хоккейная игра непредсказуемая – это поединок не только физических качеств спортсмена, но и поединок умов. В игре может победить только тот, кто может быстро и четко, даже мгновенно, спрогнозировать и просчитать возможные ходы в сложившейся игровой ситуации и принять единственно верное решение. Победителем выйдет тот, кто сумеет предвидеть и предугадать дальнейший ход сражения на хоккейной площадке. Хоккеист должен в считанные секунды вычислить дальнейшее движение шайбы, в случае необходимости, быстро передать ее на клюшку партнера, рассчитать траекторию полета шайбы, угол удара, при направлении ее в ворота противника.
   Современный хоккей не стоит на месте, совершенствуются правила игры, повышаются требования к спортсменам, их теоретической, физической, технической, тактической, психологической подготовке, ужесточаются требования к их морально – волевым качествам.
   От тренера требуется поиск новых и талантливых ребят, а также разработка наиболее эффективных средств и методов тренировки и восстановления, рационального планирования и совершенствования методов работы.
 Общеразвивающая программа дополнительного образования по хоккею с шайбой для спортивно-оздоровительных групп (далее – Программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 07.06.2013), приказами Министерства спорта Российской Федерации, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

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

В Нормативной части программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного 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, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются дети с 5 лет, имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Условия реализации программы - Программа рассчитана на обучение и воспитание дошкольников в возрасте 5-6 лет и младших школьников 7-8 лет. Срок реализации программы – 4 года. В настоящей программе разработано содержание обучения спортивно-оздоровительного этапа (СОГ). На данный этап зачисляются дети, имеющие разрешение врача на занятия в спортивной секции. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются практические и теоретические занятия. Начало учебного года в МАУ ДО «СШ СГО» – 1 сентября. Набор занимающихся осуществляется ежегодно до 15 октября текущего года. Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МКУ ДО «ДЮСШ СГО» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений. Продолжительность тренировочного занятия для СОГ с учебной нагрузкой 4 часа в неделю составляет 45 мин. плюс 15 минут на подготовку и одевание хоккейной амуниции и выход на лед. Общее время 60 минут. Для СОГ с учебной нагрузкой 6 часов в неделю продолжительность тренировочного занятия составляет 90 минут.

# 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Одной из концептуальных основ деятельности учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Деятельность учреждения регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Закон РФ «Об образовании»
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте».
3. Уставом МАУ ДО «СШ Сысертского городского округа».
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативные СанПиН 1.2.3685-21.
5. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

# Спортивно-оздоровительный (предварительный этап).

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до 3 лет.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 5 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача.

Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более двух лет.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие ***задачи***:

* формирование у детей интереса к спорту и хоккею;
* всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
* укрепление здоровья, закаливание организма;
* воспитание личностных качеств;
* освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
* овладение основами техники и тактики хоккея.

***Критериями*** успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

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

***Результатами*** реализации Программы являются:

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

***1.1.Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст зачисления и наполняемость групп на этапе подготовки по лыжным гонкам.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапа (лет) | Минимальный возраст для зачисления в группу (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Спортивно - оздоровительный | 4 | 5 | 15-20 |

***1.2.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготов-ки | Период  | Минимальная наполняе-мость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуе-мый)количественный состав группы (человек) | Максималь-ный количествен-ный состав группы (человек) | Требования по подготовке на конец года |
| Спортивно оздорови-тельный | 4 года | 15 | 15 | 20 | Положительная динамика индивидуаль-ных показателей |

***1.3.Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (44 недели).***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Объем учебно- тренировочной работы, час в неделю | Количество тренировок в неделю | Годовая учебно- тренировочная нагрузка (часов) | Общее количество тренировок в год |
| Спортивно-оздоровительный | 46 | 33 | 176264 | 132 |

***1.4. Режим тренировочной работы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Количество тренировок в неделю | Количество и продолжительность занятий |
| Спортивно-оздоровительный | 3 | 3 по 60 мин3 по 90 мин |

Тренировочный процесс в СШ СГО ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели.

***1.5.Учебный план (в часах) по предметным областям спортивно – оздоровительного этапа.***

***Для СОГ 4 часа в неделю.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Предметные области** | **Кол-во часов в неделю** |
| 1. | Теоретическая подготовка (ТП) | 9 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 70 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 26 |
| 4. | Избранный вид спорта, в т.ч.: | 54 |
|  | Тактико – техническая подготовка (ТТП) | 44 |
|  | Соревновательная подготовка | 6 |
|  | Приемные и переводные испытания | 4 |
| 5. | Другие виды спорта и подвижные игры  | 17 |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | ***176*** |

***Для СОГ 6 часа в неделю.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Предметные области | Кол-во часов в неделю |
| 1. | Теоретическая подготовка (ТП) | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 106 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 40 |
| 4. | Избранный вид спорта, в т.ч.: | 80 |
|  | Тактико – техническая подготовка (ТТП) | 66 |
|  | Соревновательная подготовка | 8 |
|  | Приемные и переводные испытания | 6 |
| 5. | Другие виды спорта и подвижные игры  | 26 |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | ***264*** |

***1.6. Годовой учебный план- график спортивно – оздоровительного этапа на 44 недели***

***Для СОГ 4 часа в неделю***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Предметные области | Часы  | Месяц  |
| ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| 1. | ТП | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - |
| 2. | ОФП | 70 | 6 | 8 | 5 | 3 | 2 | 3 | 5 | 11 | 10 | 13 | - | 5 |
| 3. | СФП | 26 | 5 | 7 | 5 | 2 | 2 | 3 | - | - | - | - | - | 2 |
| 4. | Избранный вид спорта, в т.ч. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТТП | 44 | - | - | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 2 | - | - | - | - |
|  | Участие в соревнованиях | 6 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - |
|  | Контрольно –переводные испытания | 4 | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | 1 | - | - | - |
| 5. | Другие виды спорта и подвижные игры | 17 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | 4 | 4 | 2 | - | 3 |
|  | ВСЕГО | 176 | 16 | 18 | 20 | 16 | 14 | 16 | 16 | 17 | 15 | - | - | 10 |

***Для СОГ 6 часов в неделю***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Предметные области | Часы  | Месяц  |
| ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| 1. | ТП | 12 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 2. | ОФП | 106 | 10 | 14 | 4 | - | - | 8 | 6 | 20 | 16 | 18 | - | 10 |
| 3. | СФП | 40 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | - | - | - | - | - | - | 5 |
| 4. | Избранный вид спорта, в т.ч. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТТП | 66 | - | - | 13 | 15 | 12 | 13 | 13 | - | - | - | - | - |
|  | Участие в соревнованиях | 8 | 1 | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | - | 1 | - | - | - |
|  | Контрольно –переводные испытания | 6 | 1 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | 1 | - | - | - |
| 5. | Другие виды спорта и подвижные игры | 26 | 3 | 5 | - | - | - | - | - | 5 | 5 | 5 | - | 3 |
|  | ВСЕГО | 264 | 24 | 28 | 26 | 26 | 20 | 24 | 24 | 26 | 24 | 24 | - | 18 |

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на уровень начальной подготовки 1 года обучения в соответствии с минимальным возрастом, определенным локальными документами СШ.

#

# 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, пси- хологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

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

Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 44 недели в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

На комплектование учебных групп отводится полтора месяца, начиная с 1-го сентября.

Основными формами образовательного процесса являются:

* групповые тренировочные занятия;
* теоретические занятия;
* участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

# Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного 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 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. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

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.

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 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.

**2.2.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивно – оздоровительную подготовку.**

Ребенок отличается от взрослого не просто количественными показателями роста, веса, но и особенностями строения организма, его различных периодов жизни человека, отдельных органов, которые существенно меняются в зависимости от возраста.

*Костно – связочный аппарат* возрастной период от 5 до 8 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы не завершено. Продолжается рост головного мозга, хрящевая зона сохраняется.

Наибольшая вероятность травм связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну.

Позвоночный столб ребенка 5-8 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм. У детей 5-8 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появления у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

*Мышечная система* характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Нарушается осанка ребенка, появляется плоскостопие, мальчиков может образоваться грыжа. К 6 –ти годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но попрежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Упражнения на равновесие дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия. А это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможения, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

*Сердечно – сосудистая и дыхательная системы* к 5 –ти годам увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс не завершается. Средний пульс и его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность. В основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см3 , но она зависит и от: длины тела и типа дыхания. Число дыханий в минуту в среднем -25. Вентиляция легких при выполнении гимнастических упражнений увеличивается в 2-7 раз, а при беге –еще больше.

Особенности психического развития. Способны к проявлению самостоятельности и организованности, выполнению действий в определенной последовательности. Дети в этом возрасте очень доверчивы, исполнительны, послушны, восприимчивы и впечатлительны, быстро реагируют на всё необычное, яркое, нетерпеливы, подражательны. Направленность личности детей выражается в его потребности в игре, в движениях, во внешних впечатлениях. Возможности осознания своих чувств и понимания чужих чувств ограничены. Ребёнок не умеет правильно воспринимать выражения гнева, страха, ужаса. Грубость, вспыльчивость могут возникнуть как результат расхождения между потребностями и возможностью их удовлетворить. В этом возрасте получают дальнейшее формирование нравственные чувства (чуткость, доброта, отзывчивость, ответственность), интеллектуальные чувства (любознательность, сомнение, удивление), эстетические чувства (наслаждение при восприятии прекрасного). Особенностями поведения детей 5-7 лет являются: высокий уровень активности, стремление к общению вне семьи, стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо, понимание различий пола, стремление получить время на самостоятельные занятия, ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным.

# 2.3 Учебный план

Учебный план подготовки юных хоккеистов – 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.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

* С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
* Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
* Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико- тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
* Увеличение объема тренировочных нагрузок.
* Увеличение объема игровых нагрузок.

# 2.4 План годичного цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике 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 этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных хоккеистов и формирование у них 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 следующий этап подготовки.

# 2.5 Программный материал для практических занятий

 **2.4.1. 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.

 **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.

1. 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 с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

1. Упражнения для развития физических качеств.

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

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

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

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде. При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

*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. Упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой 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. 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.

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, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

 **Специально-подготовительные упражнения:**

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

* + силовые и скоростно-силовые;
	+ скоростные;
	+ координационные;
	+ 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, 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 другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

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 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, 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 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, то 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, 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 повторениями 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.

**2.4.2. Техническая подготовка**

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

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Приемы техники хоккея |
| 1 | Передвижение по резиновой и уплотненной 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 иправой 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 перекладыванием крюка клюшкичерез шайбу + |
| 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 | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) + |
| 10 | Бросок 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 видастойки к другому + |
| 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 спереступаниями + Ловля шайбы |
| 10 | Ловля шайбы ловушкой 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 + |

 2.4.3. 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, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

**Таблица 4. Тактическая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | 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 свободноеместо + |
|  | **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 + |

# 3.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Темы теоретической подготовки (таблица 5)

 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 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.

**Таблица 5.** Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Приемы техники хоккея | Часы |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 2 |
| 3 | Этапы развития отечественного хоккея | 2 |
| 4 | Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте | 1 |
| 5 | Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания | 2 |
| 6 | Основы техники и технической подготовки | 1 |
|  | **ИТОГО** | **9** |

# 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, 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:

* воспитание личностных качеств спортсмена;
* воспитание волевых качеств;
* развитие процесса восприятия;
* развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
* 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.

 ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

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

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

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

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

 РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико- тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

 РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и 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 его распределение и переключение. 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 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;
* применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Можно выделить следующие виды психологической помощи юным хоккеистам:

* Профилактика кризиса (возрастного, социального, личностного), предупреждение психологических барьеров у юных хоккеистов. Текучесть спортивной группы возрастает и по той причине, что спортсменам приходится преодолевать трудности не только в спорте, но и возрастной кризис (кризис первоклассника; подростковый возраст).
* Коррекция уже возникших негативных состояний. Уточнение правильности выбора вида спорта. Помощь в налаживании контакта с тренером и товарищами по команде.
* Помощь в овладении необходимыми двигательным навыками, правилами соревнований, основами тактики хоккея и спортивной этики. Формирование мотивации, “закрепляющей” ребенка в спорте. Тренер должен начинать разбор команды соперников с ее слабых сторон. В противном случае, дети начинают выискивать у себя слабые стороны, что может привести к возникновению у них психологического барьера.
* Помощь в повышении надежности соревновательной деятельности и достижении стабильно высоких результатов. Для этого тренеру необходимо учитывать следующие моменты:
- для быстрейшей адаптации спортсменов к игровой ситуации желательно познакомить их со световыми и цветовыми особенностями, микроклиматическими условиями, а также размерами игрового зала;
- для адаптации к соревнованию надо подготавливать биоритмы спортсменов, тренировка должна проходить в то время суток, на какое назначены соревнования;
- приучать спортсменов к жесткости соревновательных условий.
* Помощь в соревновательном процессе. Особое значение необходимо придать первым для детской и подростковой группы соревнованиям. Они должны носить статус праздника, с парадом открытия, награждениями и поздравлениями. Юные спортсмены должны почувствовать значимость участия в соревнованиях, установка должна быть направлена на демонстрацию тех умений, которые они получили за время обучения в спортивной школе.
* Помощь в решении жизненных проблем, подготовке или адаптации к школе и новому режиму жизни, поддержание тренером связи со школой и родителями ребенка.

# 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

* + личный пример и педагогическое мастерство тренера;
	+ высокая организация тренировочного процесса;
	+ атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
	+ дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

* + регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
	+ совместное празднование дней рождений;
	+ подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
	+ экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

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.

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

Наиболее важным в формировании хоккеиста 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. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

* проведение праздников;
* встречи со знаменитыми людьми;
* регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
* тематические диспуты и беседы;
* экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
* трудовые сборы и субботники;
* оформление стендов и газет.

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

#  6. 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 и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс 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. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

1. врачебные обследования;
2. антропометрические обследования;
3. тестирование уровня физической подготовленности;
4. расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
5. 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:

1. объема и эффективности соревновательной деятельности;
2. 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 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.

# Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

* тренировочных дней;
* тренировочных занятий;
* часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

#  6.1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

#  по общефизической и специальной подготовленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Спортивно-оздоровительный этап |
| 1-й год | 2-й год и далее |
| Октябрь | Май | Октябрь | Май |
| 1 | Бег 20м | + | + | + | + |
| 2 | Прыжок в длину сместа | + | + | + | + |
| 3 | Отжимания | + | + | + | + |
| 4 | Пресс из положения лежа 30 сек. | + | + | + | + |
| 5 | Бег 500 м. | + | + | + | + |
|  | СФП | Ноябрь | Март | Ноябрь | Март |
| 1 | Бег на коньках лицомвперед 20м | + | + | + | + |
| 2 | Бег на коньках спинойвперед 20м | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег на коньках 4х9 метров. | + | + | + | + |
| 4 | Слаломный бег с шайбой | - | - | + | + |
| 5 | Слаломный бег без шайбы | + | + | + | + |
| Критерии успешной сдачи нормативов |  | Положитель-ная динамика к осенним результатам |  | Положитель-ная динамика к осенним результатам |

**7. Информационное обеспечение**

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.

2. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом N 325 от 24 октября 2012 г. Министерства спорта Российской Федерации.

3.Быстров В.Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000

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

5. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г. 4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Минск, 1999

6. Пучков Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб., 2002

7. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М., 1996

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

9. Спасский О. «Хоккей», ФиС. М., 1975г.

10. Теория и методика хоккея: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия» - 2003, 400 с.

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

12. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», ФиС. М., 1974г.

13. Хоккей: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Савин В.П., Удилов Г.Г., Королёв Ю.В. - М.: Советский спорт, 2012