Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Кольского района Мурманской области

Учредитель: Администрация Кольского района Мурманской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ
Кольского района
_____ В.В. Маган
«03» июня 2021 года

Принята решением
педагогического совета
ДЮСШ Кольского района
Протокол № 3
«03» июня 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ХОККЕЙ

Программа рассчитана на детей 9-17 лет;
Срок реализации программы 8 лет

Маган Валерий Валентинович

Подписано цифровой подписью: Маган Валерий Валентинович
Дата: 2021.09.17 08:35:37 +03'00'

Составитель:
заместитель директора по УВР
Макарова С.В.

Рецензент:
Директор ДЮСШ Кольского района
Маган В.В.

г. Кола
2021 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая предпрофессиональная программа по хоккею разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

- Программа составлена на основании Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства Спорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 15 ноября 2018 г. № 939;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Уставом ДЮСШ Кольского района с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ Кольского района и является документом тренировочной и воспитательной работы.

Программа предполагает концентрацию усилий образовательного, воспитательного и тренировочного процесса.

Основной целью МОУ ДО ДЮСШ Кольского района Мурманской области является:

- создание оптимальных условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, укрепления здоровья, формирования позитивных жизненных ценностей у учащихся посредством систематических занятий по данной программе и достижение спортивных успехов сообразно способностям.

Многолетняя подготовка – это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- базовый уровень;
- углубленный уровень.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нём решаются свойственные ему задачи:

Для базового уровня:
- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
- разучивание основных приёмов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

Задачи углублённого уровня:
- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- разучивание сложных приёмов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;
- совершенствование соревновательной деятельности с учётом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
- формирование умения готовится к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после игры.

Воспитательные задачи

Как в процессе тренировочных занятий, так и в не учебное время тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Развивающие задачи

Успех в занятиях хоккеем невозможен без развития у спортсмена процессов восприятия, внимания (его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения), оперативного мышления, способности управлять своими эмоциями.

Принципы обучения:

– принцип **наглядности** (наглядность должна соответствовать целям и задачам занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей);

– принцип **воспитывающего обучения** (пример тренера-преподавателя, своевременное начало урока, наличие правил и норм поведения);

– принцип **систематичности и последовательности** (давать стройную систему знаний, связывать новые знания с ранее изученными, отслеживать результаты обучения);

– принцип **прочности** (систематическое повторение, стимулирование самостоятельной работы, систематический контроль и оценка).

Методы обучения

– словесные (доступное объяснение упражнений и целесообразность их выполнения)
– наглядные (показ правильного исполнения конкретного упражнения тренером-преподавателем или с помощью учащегося)
– проверки на практике (выполнение упражнения учащимися целиком для простых упражнений, пошагово и целиком для сложных)

Актуальность дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Хоккей» заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, овладение двигательными умениями и навыками, но и владение основными техническим приёмами хоккея и тактических действий.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия физической культурой, в частности хоккеем: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.

Формы организации деятельности: групповые, индивидуальные

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Форма проведения учебных занятий: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, беседы, спортивно-оздоровительные мероприятия и соревнования, контрольные тесты.

Условия набора: Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее - отбор).

Отбор обучающихся осуществляется до 10 сентября текущего года.

Порядок зачисления обучающихся в группы базового уровня сложности или перевод на следующий углубленный уровень сложности определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных испытаний.

На базовый уровень 1 года обучения зачисляются все желающие (на основании порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта в МОУДО ДЮСШ Кольского района), не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 9 лет. Общий срок обучения 6 лет.

На углубленный уровень, зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне не менее 3-4 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 12-14 лет. Общий срок обучения 2 года.

Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года

для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Условия добора: приналичие свободных мест желающие обучатся по данной программе могут быть дозачисленны.

Адресат программы: Возраст от 9 до 17 лет.

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Срок и условия реализации программы: срок реализации программы составляет 8 лет.

Программа рассчитана на 52 учебных недели. **42** неделя непосредственно в спортивной школе, остальные **10** недель могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха.

Режим занятий:

Режим занятий на базовом уровне сложности:

6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.),

8 часов в неделю – 4 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.),

10 часов в неделю – 5 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.).

На углубленном уровне сложности: 12 часов в неделю – 4-6 раз в неделю по 2-3 академических часа (академический час 45 мин.).

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается учреждением с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений.

2. Характеристика вида спорта хоккей

Хоккей с шайбой - командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 61 х 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды – пять человек и вратарь.

В рамках VII летних Олимпийских игр (1920 год, Антверпен, Бельгия) состоялся первый Олимпийский турнир по хоккею. В программе зимних Олимпийских игр хоккей с шайбой присутствует с самой первой Олимпиады (1924 год, Шамони, Франция).

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит

из таких периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении.

Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно - двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно - сосудистую и нервную систему, опорно - двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен к такого рода физическим и психо-эмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок, процесс который представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

В программе учтено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

№	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана(базовый уровень сложности)	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (углубленныйуровень сложности)
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
2	Общая физическая подготовка	20-30	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
4	Вид спорта лапта	15-30	15-30
5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
6	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
7	Судейская подготовка	-	5-10

Образовательной программой должно предусматриваться участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских; организация и

проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

3. Минимальный возраст, количество обучающихся, количество учебных часов в неделю

Уровни	Год обучения	Минимальный возраст	Кол-во обучающихся	Количество учебных часов в неделю	Планируемые результаты
Базовый	1-й год обучения	9 - 10	10-20	6	Выполнение нормативов ОФП
	2-й год обучения	10 - 11	10-20	6	
	3-й год обучения	11 - 12	10-20	8	
	4-й год обучения	12 – 13	10-15	8	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	5-й год обучения	13 - 14	10-15	10	
	6-й год обучения	14 - 15	10-15	10	
Углубленный	7-й год обучения	15 – 16	10-15	12	
	8-й год обучения	16 - 17	10-15	12	

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Базовый уровень	Углубленный уровень
«Теоретические основы физической культуры и спорта»	
Знание истории развития спорта. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе. Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта. Знания, умения и навыки гигиены. Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни, знание основ здорового питания. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	Знание истории развития гандбола. Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Знание этических вопросов спорта. Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил. Знание норм и требований необходимых для присвоения спортивных званий и разрядов. Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсмена занятий гандболом. Знание основ спортивного питания.
«Общая и специальная физическая подготовка»	
Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности к условиям внешней среды. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координации, выносливости, гибкости). Формирование двигательных умений и навыков. Освоение комплексов общеразвивающих упражнений. Формирование социально-значимых качеств личности. Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде. Приобретение навыков проектной и творческой деятельности.	Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности к условиям внешней среды. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки. Развитие способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по гандболу. Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий хоккеем.
«Вид спорта»	
Развитие физических способностей в соответствии со спецификой гандбола. Овладение основами техники и тактики гандбола. Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений. Освоение соответствующих возрасту и полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок. Знание требований к оборудованию, инвентарю и экипировке в гандболе. Знание требований безопасности при занятиях гандболом. Приобретение опыта участия в спортивных мероприятиях. Знание основ судейства по гандболу.	Обучение и совершенствование техники и тактики в гандболе. Освоение специальных упражнений. Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов. Знание требований ФССП по гандболу. Формирование мотивации к занятиям. Знание официальных правил соревнований по гандболу, правил судейства. Опыт участия в спортивных мероприятиях.

«Различные виды спорта и подвижные игры»	
Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта и подвижных игр. Умение развивать физические качества по гандболу средствами других видов спорта и подвижных игр. Умение соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений. Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.	
«Судейская подготовка»	
	Освоение методики судейства соревнований и правильного ее применения на практике. Знание этики спортивных судей. Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья».
«Развитие творческого мышления»	
Развитие изобретательности и логического мышления. Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи. Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	
«Специальные навыки»	
Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для гандбола навыками. Умение развивать профессионально необходимые физические качества по гандболу. Умение определять степень опасности и использовать необходимые способы страховки, а также владеть методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев. Умение соблюдать требования техники безопасности при выполнении физических упражнений.	

4. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№	Разделы подготовки	Этап подготовки							
		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	6 г.	1 г.	2 г.
1.	**Обязательные предметные области**								
1.1.	Теоретические занятия	8	8	16	16	18	18	22	22
1.2.	Общая физическая подготовка	34	34	46	46	52	52	56	56
1.3.	Специальная физическая подготовка	20	20	32	32	42	42	52	52
1.4.	Техническая подготовка	72	72	84	84	94	94	102	102
1.5.	Тактическая подготовка	20	20	36	36	39	39	48	48
1.6.	Избранный вид спорта (хоккей)	50	50	70	70	84	84	96	96
2.	Вариативные предметные области								
2.1.	Интегральная подготовка	44	44	46	46	56	56	62	62
2.2.	Участие в соревнованиях					6	6	12	12
2.3.	Медицинское обследование	2	2	2	2	2	2	2	2
2.4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	6	12	12
2.5.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	6	6	8	8
3.	Аттестация	2	2	4	4	15	15	32	32
4.	Самостоятельная работа	60	60	80	80	100	100	120	120
	Всего за год	312	312	416	416	520	520	624	624

5. Календарный учебный график

Месяц	Год обучения	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
		БУС-1	БУС-2	БУС-3	БУС-4	БУС-5	БУС-6	УУС-1	УУС-2
сентябрь	01-06	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	07-13	6П	6П	8П	8П	10П	10П	4Э+8П	4Э+8П
	14-20	6П	6П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	21-27	6П	6П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	28.09.-04.10	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
октябрь	05-11	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	12П	12П
	12-18	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
	19-25	6П	6П	2Э+6П	2Э+6П	5Э+5П	5Э+5П	6Э+6П	6Э+6П
	26.10-01.11	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
ноябрь	02-08	1Т+5П	1Т+5П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	09-15	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
	16-22	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
	23-29	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	30.11.-06.12	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
декабрь	07-13	1Т+5П	1Т+5П	8П	8П	10П	10П	6Э+6П	6Э+6П
	14-20	6П	6П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	21-27	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	28.12.-03.01	4П	4П	6П	6П	8П	8П	1Т+9П	1Т+9П
январь	04-10	4П	4П	6П	6П	8П	8П	1Т+9П	1Т+9П
	11-17	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	18-24	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
	25-31	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
февраль	01-07	6П	6П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	08-14	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	15-21	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	22-28	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
март	01-07	6П	6П	8П	8П	5Э+5П	5Э+5П	12П	12П
	08-14	1Т+5П	1Т+5П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	15-21	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	22-28	6П	6П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	29.03.-04.04	6П	6П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
апрель	05-11	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	4Ш+8П	4Ш+8П
	12-18	6П	6П	2Э+6П	2Э+6П	5Ш+5П	5Ш+5П	12П	12П
	19-25	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	26.04.-02.05	1Т+5П	1Т+5П	6П	6П	10П	10П	10П	10П
май	03-09	4П	4П	6П	6П	8П	8П	8П	8П
	10-16	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	12П	12П
	17-23	2Э+4П	2Э+4П	8П	8П	10П	10П	6Ш+6П	6Ш+6П
	24-30	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	12П	12П
	31.05.-06.06.	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	2Т+8П	2Т+8П	1Т+11П	1Т+11П
июнь	07-13	6П	6П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	14-20	6П	6П	8П	8П	1Т+9П	1Т+9П	6Ш+6П	6Ш+6П
	21-27	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	28.06.-04.07	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
июль	05-11	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	12-18	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	19-25	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	26.07.-01.08	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
август	02-08	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	09-15	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	16-22	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	23-25	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	26-31	6П	6П	2Т+6П	2Т+6П	2Т+4П	2Т+4П	2Т+6П	2Т+6П
Сводные данные	Аудиторные занятия (Т)	8	8	16	16	18	18	22	22
	Практические занятия (П)	242	242	316	316	387	387	450	450

	Самостоятельная работа (С)	60	60	80	80	100	100	120	120
	Промежуточная аттестация (Э)	2	2	4	4	10	10	16	16
	Итоговая аттестация (Ш)	-	-	-	-	5	5	16	16
	Всего	**312**	**312**	**416**	**416**	**520**	**520**	**624**	**624**

6. Показатель учебной нагрузки

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1год обучения	2 год обучения
Кол-во часов в неделю	6	8	10	12	12
Кол-во занятий в неделю	3	4	4-5	4-5	4-5
Общее кол-во часов в год	312	416	520	624	624
Общее кол-во занятий в год	156	208	208-260	208-260	208-260

7. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Теоретические занятия

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.

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 пспулярность 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.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств

способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана. Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

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 кинограмм, 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. Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

Характеристики физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости. *Соревнования по хоккею*

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

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Разработка плана предстоящей игры

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и ее разбор

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды

тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на:

- гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп,
- расширение двигательного опыта,
- создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на, те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

2.1. Общефизическая подготовка

- Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития координационных движений.
-Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.
- Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
- Упражнения на брусьях, перекладине, бревне.
- Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.
- Игры и эстафеты с элементами акробатики.
- Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересечённой местности.
Упражнения для развития быстроты.
-Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время.
Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.
Упражнения для развития силы.
-Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе.
- Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах.
Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с
гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
-Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину,
метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.
Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.
Упражнения для развития общей выносливости.
-чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров,
фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от5 до 15 километров.
Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

2.2. Специальная физическая подготовка

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
• Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса
• Упражнения специальной скоростной направленности
• Упражнения для развития специальных координационных качеств
• Упражнения для развития гибкости
• Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости

СФП (для базового уровня)

Упражнения для развития взрывной силы.

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

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

- Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея.

- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.

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

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от15 до 40 метров из различных направлениях.

- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд).

- Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

-Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.).

- Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).
- Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).
- Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

-Эстафеты с предметами и без предметов.
- Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
- Прыжки на коньках через препятствия.
- Падения и подъёмы.
- Игра клюшкой стоя на коленях.
- Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

-Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями.
- Шпагат, полушпагат.
- Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

СФП (для углубленного уровня)

Упражнения для развития взрывной силы.

- По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями.
- Броски утяжелённой шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития гибкости.

- По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Подготовка игроков в хоккей строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса. Для достижения спортивного мастерства необходимо освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов проходит неравномерно.

В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
Рост						*	*		*	
Мышечная масса						*	*	*	*	
Быстрота			*	*	*					
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*		
Силовые способности						*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	
Гибкость	*	*	*	*						

Координационные способности			*	*		*				
Равновесие	*	*		*	*	*		*		

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 о многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов

Передвижение на коньках

• Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке
• Основная стойка (посадка) хоккеиста
• Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул
• Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
• Бег скользящим шагом
• Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда
• Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги
• Повороты по дуге переступанием двух ног
• Повороты скрестными шагами
• Торможение полуплугом и плугом
• Старт с места лицом вперед
• Бег короткими шагами
• Торможение с поворотом туловища на 90* на одной и двух ногах
• Перебежка (изменение направления)
• Прыжки
• Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда
• Бег спиной вперед скрестными шагами
• Повороты в движении на 180* и 360*
• Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
• Старты из различных положений
• Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием
• Кувырок в движении
• Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием
• Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости
• Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

• Основная стойка хоккеиста
• Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий
• Ведение шайбы на месте
• Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу
• Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
• Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки
• Ведение шайбы коньками
• Ведение шайбы спиной вперед
• Обводка соперника на месте и в движении
• Длинная обводка
• Короткая обводка
• Силовая обводка
• Обманные действия (финты)
• Финт с изменением скорости движения
• Финты головой и туловищем
• Финт на бросок и передачу
• Бросок шайбы с длинным разгоном
• Бросок шайбы с коротким разгоном
• Удар шайбы с длинным замахом
• Удар шайбы с коротким замахом
• Бросок-подкидка
• Броски и удары в одно касание
• Бросок шайбы с неудобной руки
• Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем
• Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
• Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника
• Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью
бедра, прижимание соперника к борту

Техника и тактика игры в хоккей

для базового уровня

Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90о, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки.

Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрёстным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег

спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперёд по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения.
Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперёд к бегу лицом вперёд и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

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

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

Тактическая подготовка
Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.
Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.
Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий. Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.
Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.
Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.
Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

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

Техника нападения.
Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнёров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнёра и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения.
Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, поправление шайбы после бросков, добивание шайбы.
Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с

сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.
Приём шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнёру, с обводкой атакующего партнёра, с оставлением шайбы партнёру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой.
Совершенствование технических приёмов борьбы за шайбу при вбрасывании.
Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнёра, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

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

Тактическая подготовка.
Тактика нападения.
Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.
Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон.
Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.
Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля.
Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятёрках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.

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

Подготовка вратаря для базового уровня

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером.
Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.
Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперёд - назад, влево - вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке.
Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперёд – назад, вправо – влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперёд и назад, в сторону, полёт – кувырком; акробатика в парах.

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

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

для углубленного уровня
Физическая подготовка проводится по программе вратарей базового уровня. Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком присяде вперёд – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнёра. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнёра.
Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

Индивидуальная тактика обороны.
• Скоростное маневрирование и выбор позиции
• Дистанционная опека
• Контактная опека
• Отбор шайбы перехватом
• Отбор шайбы с применением силовых единоборств

Групповая тактика обороны
• Страховка
• Переключение
• Спаренный отбор
• Взаимодействия с вратарем

Командная тактика обороны
« Принцип командных оборонительных действий
• Малоактивная оборонительная система 1 -2-2
• Малоактивная оборонительная система 1-4
• Малоактивная оборонительная система 1-3-1
• Малоактивная оборонительная система 0-5
• Активная оборонительная система 2-1-2
• Активная оборонительная система 3-2
• Активная оборонительная система 2-2-1
• Прессинг
• Принцип персональной обороны
• Принцип зонной обороны
• Принцип комбинированной обороны
• Игра в меньшинстве
• Построение обороны при игре в большинстве

Индивидуальные атакующие действия
Атакующие действия без шайбы
Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство
вратарем
Групповые атакующие действия
Передачи шайбы коротки, средние
Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место
Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации

броска в ворота, в движении, с использованием борта
Тактическая комбинация «скрещивание»
Тактическая комбинация «стенка»
Тактическая комбинация «оставление шайбы»
Тактическая комбинация «пропуск шайбы»
Тактическая комбинация «заслон»
Командные атакующие действия
Организация атаки и контратаки из зоны защиты
Выход из зоны через крайних нападающих
Выход из зоны через центральных нападающих
Выход из зоны через защитников
Длинная атака
Атака из средней зоны
Атака схода
Позиционная атака через защитников
Позиционная атака через крайних нападающих
Позиционная атака через центральных нападающих
Игра 8 неравных составах 5:4. 5:3
Игра в нападении при численном меньшинстве
Атака схода причисленном большинстве 2:1, 3:1, 3:2

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 па формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

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

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

Выдержка и самообладание

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 удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность

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

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

Воспитание дисциплинированности начинается с организации 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 игровой деятельности хоккеиста имеет и *глубинное зрение,* выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

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 ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГОМЫШЛЕНИЯ

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

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИЭМОЦИЯМИ

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.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ

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

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

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

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

- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

1) *в подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как: воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта; развитие волевых качеств; формирование спортивного коллектива; развитие специализированного восприятия; развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности; развитие оперативного мышления;

2) *в соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) *в переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач: - осознание игроками значимости предстоящего матча; - изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности); - изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом своих возможностей в настоящий момент; - формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче; - преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния. Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально

хоккеистам можно использовать следующие методические приемы: - сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения; - направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния; - использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; - проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы; - использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки. Построение психологической подготовки. Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в больше степени.

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

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

-воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;

-развитие волевых качеств;

- формирование спортивного коллектива;

- развитие специализированного восприятия;

- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;

- развитие оперативного мышления;

2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительного разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива.

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

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

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

• Торжественный прием вновь поступивших
• Проводы выпускников
• Просмотр соревнований и их обсуждение
• Регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся
• Проведение праздников
• Встречи со знаменитыми людьми
• Тематические диспуты и беседы
• Экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки
• Оформление стендов и газет

В решении задач самовоспитательной 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.

Значимой составляющей воспитательной работы является профориентационная работа. Для того чтобы сориентировать обучающегося по окончании на выбор профессии в области педагогики или физкультуры и спорта в школе проводятся:

- встречи с известными тренерами, с представителями образовательных организаций осуществляющих профессиональную подготовку обучающихся в области педагогики или физкультуры и спорта;
- проводится тестирование и анкетирование с целью выявления профнаправленности обучающихся;
- проводятся индивидуальные консультации с обучающимися и их родителями по вопросу выбора профессии, о возможных вариантах выбора образовательного маршрута.

Склонность к педагогической деятельности у обучающегося можно определить также во время прохождения инструкторской практики.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические,
медико-биологические, психологические и гигиенические.

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

• Рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

• Целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

• Рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных ;занятий

• Строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя:

• питание
• витаминизацию
• фармакологические препараты
• физиотерапевтические средства

Психологические средства восстановления

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

• аутогенную и психорегулирующую тренировки
• внушение
• сон

• приемы мышечной релаксации
• различные дыхательные упражнения

Гигиенические средства восстановления
водные процедуры, гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю

КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов. В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена.
Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:
- врачебные обследования
- антропометрические обследования
- тестирование уровня физической подготовленности
- тестирование технико-тактической подготовленности
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после сери занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:
- объема и эффективности соревновательной деятельности
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:
- контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства),
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности),
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, САМОКОНТРОЛЬ

Инструкторские навыки: провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу в течение 10 – 15 минут на заданную тему. Принять участие в организации соревнований внутри группы, школы. Умение вести анализ индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх.

Судейская практика: знать правила игры и основные методические положения судейства - выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция. Судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера.

Самостоятельное судейство в официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь в зависимости от системы розыгрыша.

Самоконтроль состоит из простых, доступных всем методов наблюдения и складывается из следующих показателей: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, нарушение гигиенических норм, вес, пульс, дыхание и др.

Учет данных самоконтроля проводится спортсменами самостоятельно и ведётся в дневнике.

Первое время дневник самоконтроля юному хоккеисту помогают вести врач и тренер. В дальнейшем они должны периодически проверять дневник, как осуществляется спортсменом самоконтроль в ведении дневника.

Различные виды спорта и подвижные игры

Занятия по спортивным (баскетбол, волейбол, гандбол, лапта, футбол) и подвижным играм (эстафеты) направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки, на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча, ударов по мячу, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в двухсторонних играх.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием освоения предпрофессиональной программы. Начиная с базового уровня, обучающиеся должны принимать участие в контрольных и календарных играх, матчевых встречах различного уровня. Базовый уровень – 10 -15 игр, углубленный уровень 15 – 20 игр.

Самостоятельная работа

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися дополнительной образовательной программы во время летних каникул (на период летних отпусков тренеров-преподавателей) для обучающихся, которые не привлечены в спортивно-оздоровительные лагеря, предусмотрены планы спортивной подготовки (индивидуальные или групповые) сроком на 6 недель.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, видеоматериалами и другими способами.

Виды деятельности в период активного летнего отдыха:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым обучающийся имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;
- изучение и анализ литературных источников;
- совершенствование полученных гигиенических знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни, закаливанию организма;
- освоенные упражнения спортивно-оздоровительного характера;
- самоконтроль спортивной подготовки, в т.ч. на базе аттестующих тестов.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травматизма при проведении тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность учащихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий хоккеем.

Тренер-преподаватель обязан:

- проводить построение и перекличку учащихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы; - информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Травмы в хоккее могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки учащихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма хоккеиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием учащегося. Хронические перенапряжения во время тренировок создают у учащихся предрасположенность к травмам различного характера, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического плана.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний.

Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В основе повышения функциональных возможностей организма лежит его способность приспосабливаться (адаптироваться) к тренировочным нагрузкам.

Программа построена на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов у учащихся тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

Адаптация — одно из условий улучшения спортивных результатов. Временной интервал, на протяжении которого происходит приспособление организма к другим условиям (более высокой нагрузке), у всех различный и зависит от персональных, личных особенностей занимающегося — его темперамента, частоты сердечных сокращений (ЧСС), изменений в нервной, а также мышечной системах.

Чрезмерная тренировка не способствует улучшению мышечной деятельности, а может привести к возникновению хронического состояния утомления, связанного с истощением запасов мышечного гликогена.

Построение тренировочного процесса, и особенно занятий и микроциклов, основывается на учете величины нагрузки, продолжительности и характере восстановления после нее. В спортивной тренировке принято различать занятия с большими, значительными, средними и малыми нагрузками.

Основной задачей этапа начальной подготовки является постепенное подведение организма учащихся к выполнению специфической тренировочной работы, повышению объемов нагрузок.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Учащиеся, освоившие в полном объеме дополнительную предпрофессиональную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения. Основанием для перевода учащихся являются результаты промежуточной аттестации и учет результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Учащиеся, освоившие в полном объеме дополнительную предпрофессиональную программу данного этапа обучения, сдают итоговую аттестацию.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным требованием Программы.

Промежуточная аттестация проводится с целью повышения ответственности спортивной школы за результаты образовательного и тренировочного процесса, за степень освоения учащимися программы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Промежуточная аттестация проводится один раз в год в апреле-июне.

Промежуточная аттестация проводится в форме собеседования и сдачи контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовки, а также результативностью участия в соревнованиях.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится собеседование по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметным областям «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются данные результативности участия хоккеиста в соревнованиях.

ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И КОНТРОЛЯ ХОККЕИСТОВ

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов тренировочных групп применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).

2. Обводка стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.

3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска.

Точнее и объективней можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№ п/п	ТЕСТЫ	Базовый уровень-1 г.о. 9-10 лет			Базовый уровень -2 г.о. 10-11 лет			Базовый уровень -3 г.о. 11-12 лет		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										
1.	Бег 20 м. с высокого старта (сек.)	5,0-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	4,6-4,8	4,9-5,1	5,2-5,5	4,4-4,6	4,7-4,9	5,0-5,3
2.	Прыжок в длину с места (толчком двух ног) см.	130	125	120	140	135	125	150	145	140
3.	Отжимание (кол-во раз)	15	13	10	17	15	13	22	17	15
4.	Челночный бег 4Х9м сек.	12,9-13,1	13,2-13,5	13,5-14,0	12,2-12,8	12,9-13,1	13,2-13,5	11,5-12,1	12,2-12,8	12,9-13,1
5.	Бег спиной 20 м. с высокого старта (сек.)	10,0-10,4	10,5-10,9	11,0-11,5	9,5-9,9	10,0-10,4	10,5-10,9	8,9-9,4	9,5-9,9	10,0-10,4
СПЕЦИАЛЬПАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										
1.	Бег на коньках лицом вперёд 36 м. сек.	6,3	6,5	6,7	6,0	6,1	6,3	5,7	5,9	6,1
2.	Бег на коньках спиной вперёд 36 м. сек.	8,6	8,8	9,0	8,3	8,5	8,7	8,0	8,2	8,4
3.	Челночный бег 18 м. Х12 сек.	58,0	59,0	60,5	57,0	59,0	60,0	55,5	57,0	59,0
4.	Слаломное передвижение на коньках без шайбы (сек.)	29,0	30,0	31,0	28,0	29,0	30,0	26,5	28,0	29,0
5.	Слаломное передвижение на коньках с шайбой (сек.)	32,0	33,0	35,0	31,0	32,0	34,0	29,0	31,0	32,0
6.	Точность передачи шайбы (кол-во)	8	7	5	12	10	8	14	12	10

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№ п/п	ТЕСТЫ	Базовый уровень -4 г.о. 12-13 лет			Базовый уровень-5 г.о. 13-14 лет			Базовый уровень-6 г.о. 14-15 лет		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
1.	Бег 20 м. с высокого старта (сек.)	4,4-4,6	4,7-4,9	5,0-5,3	4,2-4,3	4,4-4,6	4,7-4,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,4-4,6
2.	Прыжок в длину с места (толчком двух ног) см.	150	145	140	160	150	145	175	160	150
3.	Отжимание (кол-во раз)	22	17	15	24	22	17	26	24	22
4.	Челночный бег 4Х9м сек.	11,5-12,1	12,2-12,8	12,9-13,1	11,0-11,4	11,5-12,1	12,2-12,8	10,4-10,9	11,0-11,4	11,5-12,1
5.	Бег спиной 20 м. с высокого старта (сек.)	8,9-9,4	9,5-9,9	10,0-10,4	8,6-8,8	8,9-9,4	9,5-9,9	8,2-8,5	8,6-8,8	8,9-9,4
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
1.	Бег на коньках лицом вперёд 36 м. сек.	5,6	5,8	6,0	5,4	5,6	5,8	5,2	5,4	5,6
2.	Бег на коньках спиной вперёд 36 м. сек.	7,9	8,1	8,3	7,7	8,0	8,1	7,5	7,7	8,0
3.	Челночный бег 18 м. Х12 сек.	55,5	57,0	59,0	53,5	55,5	57,0	51,5	53,5	55,5
4.	Слаломное передвижение на коньках без шайбы (сек.)	25,5	27,0	28,0	23,5	25,5	27,0	21,5	23,5	25,5
5.	Слаломное передвижение на коньках с шайбой (сек.)	28,0	29,0	31,0	26,0	28,0	29,0	24,0	26,0	28,0
6.	Точность передачи шайбы (кол-во)	14	12	10	15	14	12	17	15	14

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№ п/п	ТЕСТЫ	Углубленный уровень-1 г.о. 15-16 лет			Углубленный уровень -2 г.о. 16-17 лет		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	ФИЗИЧЕСКАЯ ИОДГОТОВКА						
1.	Бег 20 м. с высокого старта (сек.)	3,8-3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0-4,1	4,2-4,3	4,4-4,6
2.	Прыжок в длину с места (толчком двух ног) см.	185	175	160	200	185	175
3.	Отжимание (кол-во раз)	30	26	24	35	30	26
4.	Челночный бег 4Х9м сек.	10,2-10,3	10,4-10,9	11,0-11,4	10,2-10,3	10,4-10,9	11,0-11,4
5.	Бег спиной 20 м. с высокого старта (сек.)	8,0-8,1	8,2-8,5	8,6-8,8	8,0-8,1	8,2-8,5	8,6-8,8
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ИОДГОТОВКА						
1.	Бег на коньках лицом вперёд 36 м. сек.	5,1	5,2	5,4	4,9	5,1	5,2
2.	Бег на коньках спиной вперёд 36 м. сек.	7,2	7,5	7,7	7,2	7,5	7,7
3.	Челночный бег 18 м. Х12 сек.	49,5	51,5	53,5	49,5	51,5	53,5
4.	Слаломное передвижение на коньках без шайбы (сек.)	19,5	21,5	23,5	19,5	21,5	23,5
5.	Слаломное передвижение на коньках с шайбой (сек.)	22,0	24,0	26,0	22,0	24,0	26,0
6.	Точность передачи шайбы (кол-во)	19	17	15	20	18	16

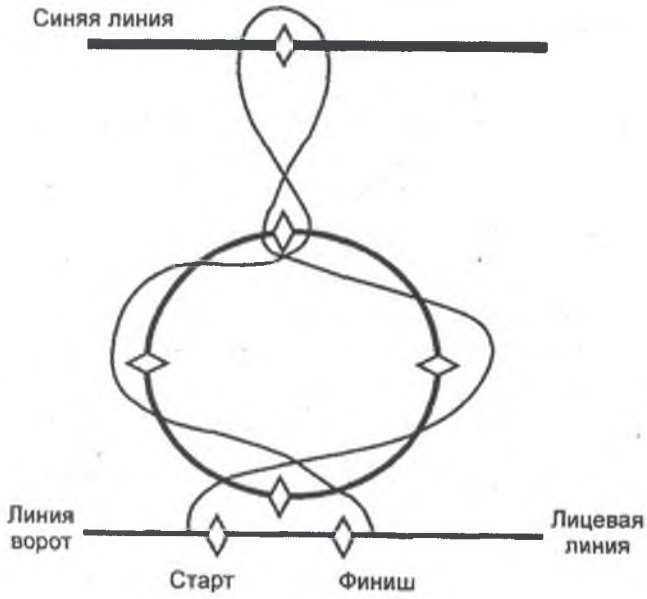
УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) ОБУЧАЮЩИМИСЯ ГРУПП

Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств. Тест проводится на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).
2. **Отжимания.** Тест призван оценивать 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 90^0 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.
3. **Прыжок в длину толчком двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а также уровня развития координационных способностей. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. **Бег на коньках на 36 метров вперед лицом.** 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 36 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.
3. **Челночный бег 4х9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть четыре 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Оценивается время (сек.).
4. **Слаломный бег с шайбой**. Тест для определения уровня владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения.
5. **Слаломный бег без шайбы**. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту.



6. **Точность бросков шайбы в ворота** с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся хоккеем. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей в детско-юношеском хоккее принято ограничивать двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

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

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др. К показателям объема следует отнести количество:

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

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

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

Материально – техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации программы «Хоккея» необходим огражденная площадка (борта), в котором установлено следующее оборудование:

- Ворота для хоккея с сеткой.

2. Спортивный инвентарь.

- Хоккейная экипировка (защита, перчатки, клюшки, коньки)
- Баскетбольные и футбольные мячи.
- Насос для накачивания мячей.
- Шведская стенка.
- Силовые тренажёры.
- Гантели 1-3 кг.
- Аптечка.
- Инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (скамейки, скакалки, обручи, мячи).
- Свисток, секундомер, рулетка.
- Термометр наружный.
- Скребки, лопаты

2. Дидактическое обеспечение реализации программы:

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по хоккею», с расписанием занятий;
2. Комплексы общеразвивающих упражнений;
3. Учебно-методическая литература для тренеров-преподавателей;

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Список литературы для педагога

1. Афанасьев Сергей Большое хоккейное созвездие / Сергей Афанасьев. - М.: Спорт, 2010. - 149 с.

2. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. Москва, 1992. - 41 с.

3. А.Букаткин, Ю.Лукашин Хоккей. - Москва: Азбука спорта, 2001. – 194 с.

4. Быстров В.А. "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". – Москва: Изд-во "Терра-Спорт" 2006. – 64 с.

5. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. Москва, 1993. - с. 121 - 134.

6. Даккорд Б. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Даккорд. - М.: Олимпийская литература, 2013. - 123 с.

7. Ишматов, Р.Г., В.В. Шилов Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР –Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008.

8. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - Москва: Спорт, 2015. - 328 с.

9. Кукушкин, Всеволод Montreal Canadiens - 100 лет / Всеволод Кукушкин , Геннадий Богуславский. - Москва: Вагриус, 2009. - 128 с.

10. Кукушкин, Всеволод Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада - Россия / Всеволод Кукушкин. - Москва: Человек, 2010. - 136 с.

11. Кукушкин, Всеволод Это - наша игра! Лучшие хоккейные матчи / Всеволод Кукушкин. - Москва: Человек, 2009. - 176 с.

12. Молодежная Хоккейная Лига. Сезон 2011/2012. Альманах. - Москва: Человек, 2013. – 256 с.

13. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. - Минск: Полымя, 1999. - 372 с.

14. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4

ступенях (комплект). - Москва: Человек, 2012. - 344 с.

15. Павлов С.Е. «Секреты» подготовки хоккеистов: - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 224 с.

16. Раззаков Федор Валерий Харламов. Легенда №17 /Федор Раззаков. - Москва: Алгоритм, 2014. - 311 с.

17. Раззаков Федор Владислав Третьяк. Легенда №20 /Федор Раззаков. - Москва: Алгоритм, 2014. - 270 с.

18. Раззаков Федор Легенды отечественного хоккея / Федор Раззаков. - Москва: Эксмо, 2014. - 862 с.

19. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений – Москва: Издательский центр «Академия», 2003.– 400 с.

20. Хоккей: примерная программа/ Москва: Советский спорт, 2009. Под ред: Ю.Г. Казанцева

Интернет ресурсы

1. Федерация Хоккея России (ФХР) **http://www.fhr.ru/**
2. Международная Федерация Хоккея (IIHF) **http://www.iihf.com/**
3. Континентальная Хоккейная Лига (КХЛ) **http://www.khl.ru/**
4. Молодежная Хоккейная Лига (МХЛ) **http://mhl.khl.ru/**

Список литературы для учащихся

1. Акопянц М.Б., Поливаев В.А. Сила плюс грация. Москва: ФИС, 1990. – 35 с.
2. Жужиков В.Г. 650 гимнастических упражнений, Москва:ФИС, 1970. – 54 с.
3. Залесский М. З. Как стать сильным. Москва: РОСМЭН, 2000;
4. Хизриева, Оксана Шестой игрок. Книга для хоккейных болельщиков и о хоккейных болельщиках / Оксана Хизриева. - Москва: Спорт, 2012. -974 с.
5. Хоккей для начинающих. - Москва: Астрель, АСТ, 2001. - 144 с.
6. Звонков В. Л. Англо-русский энциклопедический словарь хоккейной терминологии / English-Russian Encyclopedic Dictionary of Hockey Terminology / В.Л. Звонков. - Москва: Р.Валент, 2009. - 304 с.