**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**Нижнетавдинского муниципального района**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принятана педагогическом совете № от г. |  | *УТВЕРЖДАЮ*Директор МАУ ДО Нижнетавдинского МР «ДЮСШ»\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Базадыров |

**Программа**

**предпрофессионального дополнительного образования**

**по виду спорта «хоккей»**

Срок реализации Программы:

8 лет

Ф.И.О. разработчика Программы:

**Потапова А.Н.**

с. Нижняя Тавда

2015 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | *Характеристика хоккея, отличительные особенности* | 4 |
| *1.2.* | *Специфика организации тренировочного процесса* | 5 |
| *1.3.* | *Структура системы многолетней подготовки* | 8 |
| 2. | Учебный план | 12 |
| *2.1.* | *Продолжительность и объемы реализации Программы* | 12 |
| *2.2.* | *Соотношение объемов тренировочного процесса* | 14 |
| *2.3.* | *Навыки в других видах спорта* | 14 |
| 3. | Методическая часть | 18 |
| *3.1.* | *Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки* | 18 |
| *3.1.1.* | *Теория и методика физической культуры* | 20 |
| *3.1.2.* | *Физическая подготовка* | 21 |
| *3.1.2.1.* | *Общая физическая подготовка* | 21 |
| *3.1.2.2.* | *Специальная физическая подготовка* | 23 |
| *3.1.3.*  | *Избранный вид спорта* | 26 |
| *3.1.3.1.* | *Техническая подготовка* | 26 |
| *3.1.3.2.* | *Тактическая подготовка* | 32 |
| *3.1.3.3.* | *Интегральная подготовка* | 36 |
| *3.1.3.4.* | *Психологическая подготовка* | 37 |
| *3.1.3.5.* | *Инструкторская и судейская практика* | 41 |
| *3.1.3.6.* | *Восстановительные мероприятия и медицинское обследование* | 42 |
| *3.1.3.7.* | *Участие в соревнованиях* | 44 |
| *3.1.4.* | *Другие виды спорта и подвижные игры* | 44 |
| *3.2.* | *Требования техники безопасности и предупреждение травматизма* | 45 |
| *3.3.* | *Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки* | 47 |
| *3.4.* | *Воспитательная работа* | 49 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования | 51 |
| *4.1.* | *Требования к результатам освоения Программы по предметным областям* | 52 |
| *4.2.* | *Требования к освоению Программы по этапам подготовки* | 53 |
| *4.3.* | *Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы* | 54 |
| *4.4.* | *Методические указания по организации аттестации* | 63 |
| *4.5.* | *Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки* | 64 |
| 5. | Перечень информационного обеспечения Программы | 67 |
| *5.1.* | *Список библиографических источников* | 67 |
| *5.2.* | *Перечень интернет-ресурсов* | 68 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею в МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ДЮСШ» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по хоккею, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

***1.1. Характеристика хоккея, отличительные особенности***

Хоккей — командный игровой вид спорта –спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

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

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств

(силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

***1.2. Специфика организации тренировочного процесса***

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Основной направленностью обучения на этапе начальной подготовки является всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья, а также выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

При построении тренировочного процесса строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого на данном этапе следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как организм юных хоккеистов вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У детей достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они готовы управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники для создания

целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

На этапе базовой подготовки обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов тактики в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. На этом этапе следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

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

В таблице 1 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

На этапе базовой подготовки приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники па этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное – биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

*Таблица 1*

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели физических качеств** | **Возраст (лег)** |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовыекачества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационныеспособности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

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

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

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

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

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

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

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

* 1. ***Структура системы многолетней подготовки***

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;

Обучение в группах начальной подготовки носит характер универсальности в подготовке обучающихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры хоккей. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка обучающихся к следующей ступени обучения. Возраст 9-12 лет.

В тренировочных группах, сформированных из обучающихся, прошедших подготовку в группах начальной подготовки, выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и спецальной подготовке, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики хоккея и дальнейшему их совершенствованию.

Каждый ребенок может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам выпускных контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

Юные хоккеисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

*Таблица 2*

**Продолжительность этапов спортивной подготовки в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 |
| Тренировочный этап  | 5 | 10 |

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки хоккеиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в волейболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход хоккеиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

**Этап начальной подготовки**

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься хоккеем и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

***Основные задачи этапа:***

- выявление детей, способных к занятиям хоккеем;

- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;

- всесторонне гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координационных качеств;

- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;

- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

**Тренировочный этап**

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

***Основные задачи этапа:***

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;

- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;

- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;

- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;

- совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей.

**Наполняемость групп**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (таблица 3).

*Таблица 3*

**Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа  | Период обучения  | Наполняемость групп, чел  | Нормативный объем недельной нагрузки  |
|  |  | мин | макс |  |
| Этап начальной подготовки  | 1 год  | 12 | 14 | 6 |
| 2-3 год  | 8 | 10  | 7 |
| Тренировочный этап  | 1 год  | 8  | 10  | 9 |
| 2 год  | 8  | 10  | 9  |
| 3 год  | 8  | 10  | 12  |
| 4 год  | 8  | 10  | 12 |
| 5 год  | 8 | 10  | 12 |

Примечание:

Рекомендуемое отклонение:

на этапе начальной подготовки – не более 10 %,

на других этапах – не более 25 %.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;

- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

***2.1. Продолжительность и объемы реализации программы***

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая, тактическая и интегральная подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

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

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

*Таблица 4*

**Примерный учебный план тренировочных занятий на 42 учебных недели для групп спортсменов в хоккее**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки**  | **Этапы подготовки** |
|  | **НП** | **Т** |
| **Год обучения** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Количество часов в неделю**  | 6 | 7 | 7 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 |
| **Количество занятий в неделю**  | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час**  | **25** | **29** | **29** | **38** | **38** | **50** | **50** | **50** |
| **Физическая подготовка**  | **100** | **118** | **118** | **151** | **151** | **202** | **202** | **202** |
| Общая физическая подготовка, час  | 50 | 59 | 59 | 76 | 76 | 101 | 101 | 101 |
| Специальная физическая подготовка, час  | 50 | 59 | 59 | 75 | 75 | 101 | 101 | 101 |
| **Избранный вид спорта, час**  | **114** | **132** | **132** | **170** | **170** | **227** | **227** | **227** |
| Техническая подготовка, час  | 53 | 59 | 59 | 76 | 70 | 102 | 105 | 107 |
| Тактическая подготовка, час | 35 | 43 | 43 | 56 | 60 | 78 | 67 | 63 |
| Интегральная подготовка, час  | 12 | 16 | 16 | 20 | 20 | 24 | 30 | 30 |
| Психологическая подготовка, час  | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| Инструкторская и судейская практика, час  | - | - | - | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Участие в соревнованиях, час  | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры, час**  | **13** | **15** | **15** | **19** | **19** | **25** | **25** | **25** |
| **Всего часов**  | **252** | **294** | **294** | **378** | **378** | **504** | **504** | **504** |

***2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса***

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

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90% от аналогичных показателей устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме от 10 до 20% от общего учебного плана;

- специальная физическая подготовка в объеме от 10 до 20% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

*Таблица 5*

**Соотношение объемов тренировочного процесса**

**по разделам обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** |
| **НП** | **Т** |
| **Год обучения** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, %**  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **Физическая подготовка, %**  | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| **Избранный вид спорта, %**  | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры, %**  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **Всего**  | **100**  | **100**  | **100**  | **100**  | **100**  | **100**  | **100**  | **100** |

***2.3. Навыки в других видах спорта***

Как известно, игровая деятельность в хоккее с шайбой отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с ведением шайбы и без нее с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста.

Уровень координационных возможностей зависит от запаса движений спортсмена, который увеличивается при выполнении упражнений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет хоккеист, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

Для увеличения уровня подготовки юных хоккеистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта.

Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом.

В процессе подготовки хоккеистов используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим, сообразовывая их с действиями прочих учащихся.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм юных хоккеистов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат.

С помощью этих упражнений наиболее эффективно развиваются способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия.

Умение сохранять равновесие очень важно для овладения техникой катания на коньках и успешного выполнения всех технико-тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, силовые единоборства в

самых различных и необычных положениях, быстрая смена положений, уменьшение площади опоры и т.п.). Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным хоккеистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.

Упражнения в лазанье и перелезании способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение.

Упражнения с набивными мячами состоят в основном из перекладывания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.).

Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов легкой атлетики. В тренировочном процессе хоккеистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые

упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

На начальном этапе подготовки важно научить детей правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие мелкие предметы. При последовательном и правильном применении упражнений, связанных с метанием различных предметов, можно положительно влиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные, согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомер и умение соразмерять свои усилия. Это имеет большое значение в формировании технико-тактических приемов хоккеиста.

При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижения на коньках. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить хоккеистов ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега.

Важная роль в системе подготовки отводиться подвижным и спортивным играм, как средству всестороннего воспитания хоккеистов. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Хоккеисты получают представление об основных компонентах всякого движения - направлении, амплитуде, напряжении, ритме - и приучаются сознательно управлять движениям и своего тела.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

***3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам подготовки)***

При планировании многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объёма тренировочных нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности.

Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия юных хоккеистов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, когда он систематически превышает её поступление. В тренировке юных хоккеистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причём отдых должен быть достаточным для полного восстановления сил. Годичный цикл тренировочных занятий этапов подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** охватывает отрезок времени от начала занятий до первых соревнований.

Подготовительному периоду тренировок всегда следует уделять большое внимание. Задачи подготовительного периода:

- приобретение и дальнейшее углубление общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта;

- развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств,

ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приёмов игры;

- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных

действий;

- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть более продолжительным, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста.

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объёма и интенсивности с преимущественным ростом объёма.

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30% / 70%, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на земле и на льду, постепенно повышается доля тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этот период игры играют вспомогательную роль и не должны подменять учебно-тренировочные занятия. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако, не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объём нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объёма нагрузок происходит вначале за счёт общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объём специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объёма нагрузок. Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трёх дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). В повторении недельных циклов (микроциклов) после 2-х недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной или умеренной нагрузкой. В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в прошлом году.

**Соревновательный период** включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача –достижение высоких и стабильных результатов. В младшем возрасте установка на высшие достижения носит характер отдалённой перспективы.

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;

- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;

- совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближённых к игре. Однако в отдельные дни и недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых ситуациях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умение, способствующих успешному выступлению в соревнованиях. Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приёмы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведение игры.

**Переходный период** начинается по окончании соревнований и продолжается до восстановления тренировок в новом годичном цикле, но он не должен быть более 1,5-2 месяцев.

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

- обеспечение активного отдыха занимающихся, лечение травм;

- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности. В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время, в этот период тренировочный процесс не должен прерываться. Должны быть созданы условия для сокращения определенного уровня тренированности. Тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Основное содержание в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

***3.1.1. Теория и методика физической культуры***

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта.

*Таблица 6*

**Рекомендуемый перечень тематических разделов**

**Этап начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тематический раздел** | **Год обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Часы в год** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России.  | 1 | 1 | 1 |
| 2 | История развития хоккея. | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Основы законодательства в области физической культуры и спорта. | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | 3 | 3 |
| 5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Основы спортивной подготовки. | 3 | 4 | 4 |
| 7 | Основы спортивного питания. | 2 | 3 | 3 |
| 8 | Правила игры в хоккей.  | 5 | 6 | 6 |
| 9 | Требования техники безопасности при занятиях хоккеем. | 2 | 2 | 2 |
| 10 | Места занятий и инвентарь  | 2 | 2 | 2 |
|  | ВСЕГО | 25 | 29 | 29 |

*Таблица 7*

**Рекомендуемый перечень тематических разделов**

**Тренировочный этап**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тематический раздел** | **Год обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Часы в год** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России.  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Состояние и развитие хоккея.  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека.  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Основы законодательства в области физической культуры и спорта. | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Основы спортивной подготовки. | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | Основы спортивного питания. | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | Правила соревнований, их организация и проведение. | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 9 | Основы техники и тактики игры в хоккей. | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 10 | Планирование и контроль тренировочного процесса | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 11 | Требования техники безопасности при занятиях футболом. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 12 | Оборудование и инвентарь | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | ВСЕГО: | 38 | 38 | 50 | 50 | 50 |

***3.1.2. Физическая подготовка***

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

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоническое 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. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

***3.1.2.1. Общая физическая подготовка***

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2.Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в

сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища.

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов, упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств.

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.

Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

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

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы.

Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г). Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью.

Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. С группами спортивного совершенствования при развитии координационных

качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

• броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;

• ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;

• смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);

• игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;

• эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов.

Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы

энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

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

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС - 195

-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС-180-190 уд./мин.

***3.1.3. Избранный вид спорта***

***3.1.3.1. Техническая подготовка***

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

***Методика технической подготовки хоккеиста***

Основные **задачи технической подготовки** спортсмена:

1) увеличение объёма и разнообразия [двигательных умений и навыков](http://opace.ru/a/dvigatelnye_umeniya_i_navyki_kak_predmet_obucheniya_v_fizicheskom_vospitanii);

2) достижение высокой стабильности и рациональной вариативности;

3) последовательное превращение освоенных приёмов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;

4) усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учётом индивидуальных особенностей спортсменов;

5) повышение надёжности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях.

**Средствами технической подготовки** являются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные упражнения, различные тренажёрные устройства и др.

Совершенствование приёмов и действий связано с поступлением и использованием информации двух видов – основной и дополнительной.

Основная информация поступает от двигательного аппарата – рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках и отражает изменения в длине мышц, степени их напряжения, направления и скорости движений, расположении различных звеньев тела и др.

Информация о структуре движений и взаимодействии организма с внешней средой поступает от органов зрения и слуха, вестибулярного анализатора, проприорецепторов мышц и рецепторов кожи.

Дополнительная информация адресована сознанию обучаемого и осуществляется путём объяснения и показа. Эта информация помогает составить представление о совершаемых движениях, возникающих ошибках, о расхождении фактического выполнения действия с заданным, результативности двигательных действий в целом.

В процессе технического совершенствования применяются следующие **методы**: словесные, наглядные и практические.

В зависимости от квалификации спортсменов, уровня их подготовленности, этапа освоения двигательных действий, преимущественно используется тот или иной метод или их сочетание.

Практическую значимость в технической подготовке квалифицированных спортсменов приобретает проблемное освоение двигательных действий, их моделирование.

***Программный материал***

В таблицах представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

*Таблица 8*

**Приемы техники передвижения на коньках**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы техники хоккея** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** |
| **год обучения** | **год обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Основная стойка (посадка) хоккеиста | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Бег скользящими шагами | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 7 | Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Повороты по дуге переступанием двух ног | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 10 | Повороты влево и вправо скрестными шагами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Торможения полуплугом и плугом | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Старт с места лицом вперед | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 13 | Бег короткими шагами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 14 | Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 15 | Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16 | Прыжки толчком одной и двумя ногами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 17 | Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 18 | Бег спиной вперед переступанием ногами | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 19 | Бег спиной вперед скрестными шагами |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 20 | Повороты в движении на 180° и 360°  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21 | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22 | Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 23 | Падения на колени с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 24 | Падение на грудь, бок с последующим вставанием и бегом в заданном направлении | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 25 | Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 26 | Комплекс приемов техники передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования |  |  |  | + | + | + | + | + |

*Таблица 9*

**Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы техники хоккея** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** |
| **год обучения** | **год обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, узкий, широкий | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Ведение шайбы на месте | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Ведение шайбы дозированными толчками вперед | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 7 | Ведение шайбы коньками | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Ведение шайбы в движении спиной вперед |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Обводка соперника на месте и в движении | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 10 | Длинная обводка | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Короткая обводка | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Силовая обводка |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 13 | Обводка с применением обманных действий-финтов | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 14 | Финт клюшкой | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 15 | Финт с изменением скорости движения |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 16 | Финт головой и туловищем | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 17 | Финт на бросок и передачу шайбы |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 18 | Финт – ложная потеря шайбы |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 19 | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 20 | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21 | Удар шайбы с длинным замахом | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22 | Удар шайбы с коротким замахом (щелчок) |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 23 | Бросок-подкидка | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 24 | Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 25 | Броски и удары в одно касание встречно и с бока идущей шайбы |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 26 | Броски шайбы с неудобной стороны | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 27 | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 28 | Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 29 | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 30 | Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 31 | Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 32 | Остановка и толчок соперника грудью |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 33 | Остановка и толчок соперника задней частью бедра |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 34 | Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой |  | + | + | + | + | + | + | + |

*Таблица 10*

**Техника игры вратаря.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы техники хоккея** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** |
| **год обучения** | **год обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Обучение основной стойке вратаря | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево) | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 4 | Т-образное скольжение (вправо, влево) | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 5 | Передвижение вперед выпадами | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 6 | Торможение на параллельных коньках | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Передвижения короткими шагами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков ото льда и с переступаниями | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ловля шайбы |
| 10 | Ловля шайбы ловушкой, стоя на месте | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках |  | + | + |  |  |  |  |  |
| 12 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 13 | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена |  |  |  | + | + |  |  |  |
| техника игры вратаря |
| 14 | Ловля шайбы ловушкой в шпагате |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 15 | Ловля шайбы на блин |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 16 | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Отбивание шайбы |
| 17 | Отбивание шайбы блином стоя на месте | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 19 | Отбивание шайбы коньком | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 20 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 21 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и на два колена  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 22 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки |  | + | + | + | + |  |  |  |
| 23 | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Прижимания шайбы |
| 24 | Прижимание шайбы туловищем и ловушкой | + | + | + |  |  |  |  |  |
| владение клюшкой и шайбой |
| 25 | Остановка шайбы клюшкой у борта | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 26 | Бросок шайбы на дальность и точность | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 27 | Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 28 | Передача шайбы подкидкой |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 29 | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками |  |  |  | + | + | + | + | + |

***3.1.3.2. Тактическая подготовка***

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

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

***Методика тактической подготовки хоккеистов***

**Тактика игры** – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

Задачи тактической подготовки юных хоккеистов:

• обучить спортсменов возможно полнее реализовать в соревновательной деятельности свои возможности;

• развить у юных хоккеистов способность быстро и рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от изменений игровой обстановки и игры соперника. На этом этапе, в отличие от предыдущих, дальнейшее совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий осуществляется в рамках наигрывания определенных тактических систем, с более строгим выполнением функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

У занимающихся выявляется способность к игровой деятельности, начинается освоение индивидуальных и групповых тактических действий (выбор позиции, открывание, оказание помощи партнеру и т.д.) с одновременным развитием оперативного мышления, ориентировки, сообразительности, инициативы.

В качестве основных средств целесообразно использовать различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – сначала в безледовых условиях, затем и на льду хоккейного поля. Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет занимающимся сосредоточить внимание на осмыслении процесса игры – оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения.

Параллельно с освоением индивидуальных тактических действий начинается обучение групповым и командным. Сначала изучают простейшие групповые взаимодействия партнеров в парах и тройках на месте и в движении. Затем можно переходить к простым тактическим действиям. Обучение начинают с теоретического занятия, где с помощью макета хоккейного поля, видеозаписи или кинофильма показывают и объясняют расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам в соответствии с занимаемым амплуа и правилам игры.

После этого осваивают практическую расстановку и перемещение игроков на размеченной площадке (вне льда), сначала без мяча, затем с передачами мяча руками. Для освоения командных тактических действий лучше использовать модифицированные под хоккей спортивные игры: гандбол и баскетбол. На тренировочном этапе благодаря интенсивному развитию логического мышления, двигательного и зрительного анализаторов юных хоккеистов представляются хорошие возможности к углубленному освоению или индивидуальных, групповых командных тактических действий.

На этом этапе индивидуальные и групповые тактические действия совершаются в тесной взаимосвязи с техническими приемами игры при использовании комплексных игровых упражнений. Занятия проводятся сначала в стандартных (упрощенных), затем в усложненных условиях игровой деятельности с подключением противоборства соперника.

Одновременно осваиваются основные варианты тактических построений (систем) в обороне и атаке. При этом очень важно создать у юных хоккеистов четкое представление об изучаемой системе с помощью теоретического занятия и использования различных технических средств. Затем в упрощенных условиях (в движении на невысокой скорости, без сопротивления) осваиваются все основные передвижения и взаимодействия партнеров в рамках этой системы в отдельных зонах. После этого тактическая система может выполняться в целом и постепенно увеличивающимся противодействием противника.

При разучивании каких-либо командных тактических построений перед каждым хоккеистом ставится конкретная и ясная тактическая задача и требуется четкое ее выполнение. В тактических упражнениях, учебных и контрольных играх наряду с предъявлением требований к выполнению заданий игроками всячески поощряется инициатива, творчество и самостоятельность решений.

***Программный материал***

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

*Таблица 11*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы тактики хоккея** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** |
| **год обучения** | **год обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Приемы тактики обороныприемы индивидуальных тактических действий |
| 1 | Скоростное маневрирование и выбор позиции | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Дистанционная опека |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Контактная опека |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 4 | Отбор шайбы перехватом |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 5 | Отбор шайбы клюшкой | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Отбор шайбы с применением силовых единоборств |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 7 | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Приемы групповых тактических действий |
| 1 | Страховка |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Переключение |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 3 | Спаренный (парный) отбор шайбы |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Приемы командных тактических действий |
| 1 | Принципы командных оборонительных тактических дейтсвий |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 2 | Малоактивная оборонительная система 1-2-2 |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Малоактивная оборонительная система 1-4 |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Малоактивная оборонительная система 1-3-1 |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 5 | Малоактивная оборонительная система 0-5 |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Активная оборонительная система 2-1-2 |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 7 | Активная оборонительная система 3-2 |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 8 | Активная оборонительная система 2-2-1 |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 9 | Прессинг |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 10 | Принцип зонной обороны в зоне защиты |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 11 | Принцип персональной обороны в зоне защиты |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 12 | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 13 | Тактические построения в обороне при численном меньшинстве |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 14 | Тактические построения в обороне при численном большинстве |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Приемы тактики нападенияИндивидуальные атакующие действия |
| 1 | Атакующие действия без шайбы |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Групповые атакующие действия |
| 1 | Передачи шайбы – короткие, средние, длинные | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Передачи на льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 4 | Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 5 | Тактическая комбинация – «скрещивание» |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 6 | Тактическая комбинация – «стенка» |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Тактическая комбинация – «оставление шайбы» |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Тактическая комбинация – «пропуск шайбы» |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 9 | Тактическая комбинация – «заслон» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:- в зоне нападения;- в средней зоне;- в зоне защиты. | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Командные атакующие действия |
| 1 | Организация атаки и контратаки из зоны защиты | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Выход из зоны защиты через центральных нападающих |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Выход из зоны через защитников |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 6 | Контратаки из зоны защиты и средней зоны |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 7 | Атака с хода |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 8 | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Игра в неравночисленных составах в численном большинстве 5:4, 5:3 |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Игра в нападении в численном меньшинстве |  |  |  | + | + | + | + | + |

*Таблица 12*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы тактики хоккея** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** |
| **год обучения** | **год обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Тактика игры вратаря |
| Выбор позиции в воротах |
| 1 | Выбор позиции при атаке ворот противником (2:1, 3:1, 1:2) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Прижимание шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Перехват и остановка шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Прижимание шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Взаимодействие с игроками защиты при обороне |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Взаимодействие с игроками при контратаке |  |  |  | + | + | + | + | + |

***3.1.3.3. Интегральная подготовка***

*Задачи интегральной подготовки*: совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки; реализация задач физической, технической, тактической и психологической подготовки в единстве; повышение работоспособности игроков в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего повышения тренировочной нагрузки; достижение стабильности игровых навыков в условиях соревнований; накопление игрового опыта.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Единство тактической и технической подготовки достигается, совершенствуя технику в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Главными методами интегральной подготовки являются игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования.

***3.1.3.4. 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, воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

*Формирование спортивного коллектива*

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

*Воспитание волевых качеств*

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

При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

*Выдержка и самообладание.*

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 нарушения 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 учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко

сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

*Развитие процессов восприятия*

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

Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание

мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее

рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

*Развитие способности управлять своими эмоциями*

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

• включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;

• использовать на тренировках музыкальное сопровождение;

• применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

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 учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам 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 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;

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

***3.1.3.5. Инструкторская и судейская практика***

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

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. знание терминологии, принятой в хоккее;
2. подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;

4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;

5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;

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

Всем обучающимся необходимо освоить следующие умения и навыки:

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

2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

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

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

6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

***3.1.3.6. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование***

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

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

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

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

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

• рациональная организация и построение различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

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

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

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

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

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

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

Психологические средства восстановления.

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

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

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

***3.1.3.7. Участие в соревнованиях***

*Таблица 13*

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле по хоккею**

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

***3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры***

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

* 1. ***Требования техники безопасности***

***и предупреждение травматизма***

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

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

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

**Основными причинами травматизма являются:**

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

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

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

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

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

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

*Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.* Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

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

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

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

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

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

- тщательное проведение разминки;

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

- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);

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

- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

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

- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;

- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

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

* 1. ***Организационно-методические рекомендации***

***к построению этапов многолетней подготовки***

Подготовка хоккеистов во многом предопределяется региональным отбором наиболее одарённых в двигательном отношении мальчиков. В школу целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор учащихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность, успеваемость в общеобразовательной школе.

Программный материал для всех этапов подготовки распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотр игр и тренировочных занятий команд, более высоких по классу.

Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних занятий.

В процессе многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям является период до полового созревания,

поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объём двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с

целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

В 14-15 лет происходит значительный прирост силы. В этот период можно применять отягощения весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения.

Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей, и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей. Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет.

Физиологическая основа выносливости лежит в повышении сопротивления организма утомляемости. Большое значение в борьбе с утомляемостью имеют и волевые усилия. Ациклический характер движений

в хоккее усложняет выработку динамического стереотипа в деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Для того чтобы подготовить организм к подобной работе, необходимо упражнения с

интенсивной нагрузкой чередовать с упражнениями малой нагрузки, а также

применять большие нагрузки в начале тренировочных занятий и изменять

характер упражнений. Так, например, после нескольких упражнений в быстрой атаке вдоль всей площадки даётся упражнение в бросках с определённых точек, а затем предлагается игра 3х3 в одни ворота. Наиболее рациональными методами развития выносливости в хоккее являются переменный, интервальный и повторный.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств

– быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства. В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам контрольных нормативов, которые

введены для каждого этапа подготовки.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи.

Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а

также игры полным и неполным составами являются основой тактической

подготовки хоккеистов.

* 1. ***Воспитательная работа***

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с

тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами. В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

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

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

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

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

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

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;

• трудовые сборы и субботники;

• оформление стендов и газет.

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

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

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

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

• объема и эффективности соревновательной деятельности;

• объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

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

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

В программу этапного контроля входят:

• врачебные обследования;

• антропометрические обследования;

• тестирование уровня физической подготовленности;

• тестирование технико-тактической подготовленности;

• расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;

• анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Этапный контроль включает аттестацию. После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы – итоговая.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

• определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;

• выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в хоккее;

• выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

• внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, турнир, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной программе.

Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации юных хоккеистов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;

2) полноту выполнения образовательной программы;

3) обоснованность перевода воспитанника на следующий этап или год обучения;

4) результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1.Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической

подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2.Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3.Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

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

***4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям***

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила хоккея, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею; федеральный стандарт спортивной подготовки по хоккею; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хоккеем;

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

***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики в хоккее;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

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

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

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в хоккее средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

***4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки***

Требования к результатам реализации Программы:

- *на этапе начальной подготовки*: освоение приемов владения коньками, клюшкой, основ правильной техники и правил игры в хоккей; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития хоккея в стране и за рубежом, о спортивной гигиене хоккеиста, основ биомеханики технических действий хоккеиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов игры в группе и в команде, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

***4.3 Комплексы контрольных упражнений***

***для оценки результатов освоения программы***

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для оценки общей физической подготовки применяются:

1.Бег 60 м с высокого старта (с).

2.Прыжок в длину толчком двух ног (м).

3.Отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки):

1.Бег 20 м с высокого старта (с).

2.Бег 20 м спиной вперед (с).

3.Челночный бег 6x9 м (с).

4.Слаломный бег без шайбы

5.Слаломный бег с шайбой

6.Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.

7.Броски шайбы в ворота с места (10 бросков с отметки 7 м от ворот).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Для оценки общей физической подготовки применяются:

1.Бег 60 м с высокого старта (с).

2.Прыжок в длину толчком двух ног (м).

3.Отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во).

4. Тройной прыжок с места (см)

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки):

1.Челночный бег 5x54м

2. Бег 30 м с высокого старта (с).

3.Бег 30 м спиной вперед (с).

4. Слаломный бег с шайбой

5. Слаломный бег без шайбы

6. Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота.

7.Броски шайбы в ворота с места (10 бросков с отметки 7 м от ворот, 4 с

неудобной руки).

Тактическая подготовленность хоккеистов оценивается (на всех этапах):

• визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);

• с помощью специальных тестов;

• на основе педагогических наблюдений за тренировочной и 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.

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 хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее -двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003г.)

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.

*Таблица 14*

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольный норматив | ГНП |
| 1-год | 2-год | 3-год |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз) | 35 | 34 | 31 | 40 | 36 | 33 | 45 | 38 | 34 |
| 2 | Прыжок в длину с места(см) | 172 | 166 | 155 | 176 | 171 | 160 | 180 | 174 | 165 |
| 3 | Бег 60м (сек) | 10.9 | 11.1 | 11.4 | 10.5 | 10.8 | 11.0 | 9.66 | 9.98 | 10.3 |
| 4 | Бег на коньках 20м | 4.28 | 4.42 | 4.56 | 4.21 | 4.35 | 4.49 | 4.18 | 4.32 | 4.46 |
| 5 | Бег спиной вперед на коньках 20м | 6.27 | 6.41 | 6.55 | 6.22 | 6.34 | 6.48 | 5.94 | 6.17 | 6.35 |
| 6 | Челночный бег на коньках 6x9 | 24.47 | 25.12 | 25.50 | 24.39 | 25.0 | 25.38 | 24.21 | 24.75 | 25.1 |
| 7 | Слаломный бег без шайбы | 12.39 | 12.99 | 13.69 | 12.10 | 12.60 | 13.10 | 11.98 | 12.48 | 12.98 |
| 8 | Слаломный бег с шайбой | 13.23 | 14.23 | 15.00 | 13.1 | 14.4 | 15.6 | 13.18 | 14.28 | 15.38 |
| 9 | Техника владения клюшкой (разница слаломного бега с шайбой и без) | 1.45 | 2.01 | 2.66 | 1.4 | 1.95 | 2.5 | 1.2 | 1.8 | 2.4 |
| 10 | Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота | 8.3 | 9.0 | 9.7 | 7.9 | 8.6 | 9.4 | 7.7 | 8.4 | 9.2 |
| 11 | Броски шайбы в ворота | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| ДЛЯ ВРАТАРЕЙ |
| 1 | Бег на коньках 18м | 4.4 | 4.5 | 4.6 | 3.9 | 4.1 | 4.3 | 3.8 | 4.0 | 4.2 |
| 2 | Бег спиной вперед на коньках 18м | 5.4 | 5.5 | 5.6 | 4.9 | 5.1 | 5.3 | 4.8 | 5.0 | 5.2 |
| 3 | Челночный бег на коньках 10x10 | 40.0 | 40.4 | 41.5 | 39.5 | 39.8 | 40.3 | 39.0 | 39.5 | 40.1 |
| 4 | Смена основной стойки на низкую стойку вратаря (кол- во раз за 60 сек) | 28 | 26 | 24 | 32 | 30 | 28 | 36 | 34 | 32 |
| 5 | Комплексный тест (передвижение) | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| 6 | Отбивание шайбы блином и ловля ловушкой | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| 7 | Отбивание шайбы клюшкой | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| 8 | Ведение шайбы | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| 9 | Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз) | 35 | 34 | 31 | 40 | 36 | 33 | 45 | 38 | 34 |
| 10 | Прыжок в длину с места(см) | 172 | 166 | 155 | 176 | 171 | 160 | 180 | 174 | 165 |
| 11 | Бег 60м (сек) | 10.9 | 11.1 | 11.4 | 10.5 | 10.8 | 11.0 | 9.66 | 9.98 | 10.3 |

*Таблица 15*

**Контрольные нормативы для тренировочных групп 1-2 годов обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольный норматив | ТГ |
| 1-год | 2-год |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз) | 42 | 38 | 31 | 43 | 39 | 32 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 177 | 169 | 190 | 182 | 171 |
| 3 | Бег 60м (сек) | 8.96 | 9.25 | 9.54 | 8.52 | 8.73 | 8.93 |
| 4 | Тройной прыжок с места (см) | 572 | 547 | 512 | 599 | 586 | 572 |
| 5 | Бег на коньках 30м | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 5.0 | 5.2 | 5.4 |
| 6 | Бег спиной вперед на коньках 30м | 7.2 | 7.4 | 7.6 | 6.5 | 6.8 | 7.1 |
| 7 | Челночный бег на коньках 8x12 | 31.5 | 32.3 | 33.8 | 29.1 | 30.4 | 31.6 |
| 8 | Слаломный бег без шайбы | 18.0 | 18.6 | 19.2 | 17.4 | 17.8 | 18.2 |
| 9 | Слаломный бег с шайбой | 19.4 | 20.0 | 20.9 | 17.8 | 18.2 | 18.7 |
| 10 | Техника владения клюшкой (разница слаломного бега с шайбой и без) | 1.4 | 1.8 | 2.1 | 1.2 | 1.5 | 1.9 |
| 11 | Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота | 8.3 | 9.0 | 9.7 | 7.9 | 8.6 | 9.4 |
| 12 | Броски шайбы в ворота | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| ДЛЯ ВРАТАРЕЙ |
| 1 | Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз) | 42 | 38 | 31 | 43 | 39 | 32 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 177 | 169 | 190 | 182 | 171 |
| 3 | Бег 60м (сек) | 8.96 | 9.25 | 9.54 | 8.52 | 8.73 | 8.93 |
| 4 | Тройной прыжок с места (см) | 572 | 547 | 512 | 599 | 586 | 572 |
| 5 | Бег на коньках 18м | 3.7 | 3.9 | 4.0 | 3.5 | 3.7 | 3.8 |
| 6 | Бег спиной вперед на коньках 18м | 4.7 | 4.8 | 5.0 | 4.5 | 4.6 | 4.8 |
| 7 | Челночный бег на коньках 10x10 | 36.7 | 37.0 | 37.5 | 36.6 | 36.9 | 37.4 |
| 8 | Смена основной стойки на низкую стойку вратаря (кол-во раз за 60 сек) | 40 | 38 | 36 | 44 | 42 | 40 |
| 9 | Комплексный тест (передвижение) | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| 10 | Отбивание шайбы блином и ловля ловушкой | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| 11 | Отбивание шайбы клюшкой | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| 12 | Ведение шайбы | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |

*Таблица 16*

**Контрольные нормативы для тренировочных групп 3-5 годов обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольный норматив | ТГ |
| 3-год | 4-год | 5-год |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз) | 44 | 40 | 33 | 47 | 43 | 35 | 49 | 45 | 38 |
| 2 | Прыжок в длину с места(см) | 195 | 187 | 176 | 200 | 192 | 183 | 205 | 197 | 188 |
| 3 | Бег 60м (сек) | 8.32 | 8.48 | 8.63 | 7.93 | 8.13 | 8.34 | 7.71 | 7.92 | 8.14 |
| 4 | Тройной прыжок с места (см) | 620 | 640 | 665 | 650 | 636 | 621 | 693 | 680 | 668 |
| 5 | Бег на коньках 30м | 4.6 | 4.8 | 5.0 | 4.4 | 4.6 | 4.8 | 4.2 | 4.4 | 4.6 |
| 6 | Бег спиной вперед на коньках 30м | 6.8 | 7.0 | 7.2 | 6.6 | 6.8 | 7.0 | 6.4 | 6.6 | 6.8 |
| 7 | Челночный бег на коньках 5x54 | 44.8 | 46.0 | 47.0 | 43.3 | 45.0 | 49.0 | 42.1 | 44.0 | 45.6 |
| 8 | Слаломный бег без шайбы | 24.4 | 25.0 | 25.6 | 24.1 | 24.7 | 25.2 | 23.8 | 24.2 | 24.7 |
| 9 | Слаломный бег с шайбой | 25.8 | 26.5 | 27.2 | 25.6 | 26.3 | 27.0 | 24.8 | 25.3 | 25.8 |
| 10 | Техника владения клюшкой (разница слаломного бега с шайбой и без) | 0.9 | 1.3 | 1.71 | 0.72 | 1.13 | 1.54 | 0.52 | 0.83 | 1.13 |
| 11 | Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота | 7.2 | 7.4 | 7.6 | 7.0 | 7.2 | 7.4 | 6.8 | 7.0 | 7.2 |
| 12 | Броски шайбы в ворота | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 |
| ДЛЯ ВРАТАРЕЙ |
| 1 | Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз) | 44 | 40 | 33 | 47 | 43 | 35 | 49 | 45 | 38 |
| 2 | Прыжок в длину с места(см) | 195 | 187 | 176 | 200 | 192 | 183 | 205 | 197 | 188 |
| 3 | Бег 60м (сек) | 8.32 | 8.48 | 8.63 | 7.93 | 8.13 | 8.34 | 7.71 | 7.92 | 8.14 |
| 4 | Тройной прыжок с места (см) | 620 | 640 | 665 | 650 | 636 | 621 | 693 | 680 | 668 |
| 5 | Бег на коньках 18м | 3.4 | 3.5 | 3.6 | 3.3 | 3.4 | 3.5 | 3.2 | 3.3 | 3.4 |
| 6 | Бег спиной вперед на коньках 18м | 4.3 | 4.4 | 4.5 | 4.2 | 4.3 | 4.4 | 4.1 | 4.2 | 4.3 |
| 7 | Челночный бег на коньках 10x10 | 36.0 | 37.1 | 37.8 | 4.2 | 4.3 | 4.4 | 34.0 | 34.7 | 35.3 |
| 8 | Смена основной стойки на низкую стойку вратаря (кол- во раз за 60 сек) | 49 | 47 | 45 | 51 | 50 | 49 | 53 | 52 | 51 |
| 9 | Комплексный тест (передвижение) | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| 10 | Отбивание шайбы блином и ловля ловушкой | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| 11 | Отбивание шайбы клюшкой | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| 12 | Ведение шайбы | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Оценка общей физической подготовленности

1.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° 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.

2.Прыжок в длину.

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

3.Бег 30м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

4.Тройной прыжок с места направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий прыжок выполняется толчками одной ноги, при этом после третьего толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине тройного прыжка в метрах (даются две попытки).

5.Пятикратный прыжок с места направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Выполнение аналогично с тестом 4.

6.Приседание со штангой.

Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1.Бег 20 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 20 метров вперед спиной.

Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3.Бег 30м на коньках вперед лицом.

Оцениваются специальные скоростные качества(с).

4.Бег 30 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 3.

5.Челночный бег 6x9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

6. Челночный бег 8x12метров.

Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть двенадцать 8-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

7.Челночный бег 5x54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и

специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

8.Слаломный бег без шайбы

Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводятся на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

1. Слаломный бег без шайбы

Примечание.

Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

9.Слаломный бег с шайбой.

Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 7.

10. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота

Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки. Обводка пяти стоек

11. Броски 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.

12. Обводка трех стоек с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Выполняется аналогично тесту 10.

13. Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической

подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

***4.4. Методические указания по организации аттестации***

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

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов 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 юных и квалифицированных спортсменов 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 подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 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 волейболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

* 1. ***Требования к результатам освоения Программы,***

***выполнение которых дает основание для перевода***

***на программу спортивной подготовки***

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблицы 17-18);

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

*Таблица 17*

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота  |  Бег на 20 м с высокого  старта (не более 4,3 с)  |  Бег на 20 м с высокого  старта (не более 5,3 с)  |
|  Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)  |  Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)  |
|  Сила  | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)  | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155  см)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  |
| Координационные способности  |  Бег на коньках на 20 м  спиной вперед (не более 6,3 с)  |  Бег на коньках на 20 м  спиной вперед (не более 7,3 с)  |
| Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)  | Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)  |
|  Челночный бег 4 x 9 м (не более 11,1 с)  |  Челночный бег 4 x 9 м (не более 12,1 с)  |
| Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)  | Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)  |

*Таблица 17*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота  | Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)  | Бег 30 м старт с места (не более 6 с)  |
| Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)  | Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)  |
| Бег 400 м (не более 74 с)  | Бег 400 м (не более 94 с)  |
| Сила  |  Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)  | Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)  |
| Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)  | Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)  |
| Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)  | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)  |
| Выносливость  | Бег 3000 м  | Бег 3000 м  |
| Координационные способности  | Челночный бег на коньках  6 x 9 м  (не более 16,4 с)  | Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)  |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)  | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)  |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  | Обязательная техническая программа  |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**5.1. Список библиографических источников**

**Основная литература**

1. Хоккей: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2009. –101 с.

**Дополнительная литература**

**1.** Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003. [Электронный ресурс]

**2.**Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

**Рекомендуемая литература**

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
2. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
4. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
6. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
7. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
8. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
9. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
11. Методические разработки, схемы, таблицы.
12. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
14. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
15. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина.

–М., 1983.

1. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.
2. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
3. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей.
4. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.

**5.2. Перечень интернет-ресурсов**

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» http://osdusshor.ru/
3. КонсультантПлюс[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

1. МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ДЮСШ» http://www.dusch-ntavda.ru/
2. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/