

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Коряжемская детско – юношеская спортивная школа»

Утверждено на тренерском совете  
школы  
Протокол № 10 от 27.11.2012 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОУ ДОД  
«Коряжемская ДЮСШ»



(О.Г. Лохов)  
27» ноября 2012 года

**Программа дополнительного образования**  
**«Хоккей с мячом»**  
для спортивно – оздоровительных групп,  
групп начальной подготовки,  
учебно-тренировочных групп и групп спортивного  
совершенствования

Возраст 7 лет - 21 год  
Срок реализации 11 лет

Реализатор:  
Лохов Олег Геннадьевич,  
тренер-преподаватель по хоккею с мячом

г. Коряжма  
2012 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по хоккею с мячом для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, Типовым планом-перспективом учебной программы для спортивных школ, устава; локальных актов. Программа по хоккею с мячом базируется на основе программы «Хоккей с мячом», разработанной коллективом авторов О.В. Фатеева, Г.В. Фатеев (Иркутск: Издательство «Папирус», 2008), ранее созданных программ по хоккею с мячом для ДЮСШ.

Дополнительная образовательная программа по хоккею с мячом предназначена для подготовки хоккеистов в спортивно-оздоровительных (СО) группах, в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных (УТ) группах, группах спортивного совершенствования (СС). При ее написании учтены основополагающие принципы спортивной тренировки, результаты научных исследований, передовой спортивной практики и современные требования к подготовке спортивного резерва. Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г., Федеральным законом «Об образовании».

Основная идея программы - эффективное построение многолетней подготовки резервов квалифицированных игроков по хоккею с мячом и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Прежде всего, целевая направленность подготовки юных хоккеистов направлена на высшее спортивное мастерство.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических прие-

мов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

**Спортивно-оздоровительный этап (СО)** - Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. На этом этапе осуществляется укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

*Основные задачи подготовки:*

1. привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
3. привитие основ здорового образа жизни;
4. восполнение дефицита общения и двигательной активности;
5. закаливание организма;
6. овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
7. овладение основами техники хоккея с мячом;
8. формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
9. воспитание трудолюбия, развитие и совершенствование физических качеств, достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности;
10. отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий.

**Этап начальной подготовки (НП)** - Группы начальной подготовки комплектуются из учащихся общеобразовательных школ с 9 лет, желающих заниматься спортом и имеющих разрешение врача.

На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – хоккея с мячом, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Основные задачи подготовки:*

1. вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по хоккею с мячом, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники катания на коньках, волевых и морально-этических качеств личности;
2. формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
3. содействие укреплению здоровья и физического развития, закаливание организма;
4. отбор способных к занятиям хоккеем с мячом детей;
5. формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем с мячом, воспитание черт спортивного характера;
6. базовое физическое развитие, построение фундамента ОФП;
7. обучение основным приемам техники игры в хоккее с мячом;
8. повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
9. выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП;
10. освоение основ спортивной техники и тактических действий в хоккее с мячом;
11. привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами хоккея с мячом;
12. приобретение основ игрового мышления, соревновательного опыта, определение игрового амплуа;

13. развитие подвижности разгибателей стопы, укрепление мышц и связок голеностопного сустава, развитие быстроты.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).** Группы этапа комплектуются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку не менее одного года и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

*Основные задачи подготовки:*

1. формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям избранным видом спорта, черт спортивного характера;
2. освоение базовых объемов общей физической подготовки;
3. повышение уровня функциональной подготовки, развитие специальных физических качеств: скоростной, силовой, технической выносливости;
4. выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, разрядных требований;
5. совершенствование спортивной техники в хоккее с мячом;
6. накопление соревновательного опыта, уточнение игрового амплуа;
7. воспитание основ игрового мышления, быстроты, а также укрепление мышц и связок голеностопного сустава, подвижности разгибателей стопы.
8. совершенствование спортивной техники и тактики в хоккее с мячом;
9. накопление соревновательного опыта, совершенствование в игровом амплуа;
10. формирование личностных качеств спортсмена;
11. базовая силовая подготовка;
12. формирование точности движений и мышечно-суставного чувства, быстроты и точности сложных двигательных реакций;

13. дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовки, укрепление здоровья занимающихся;
14. совершенствование техники катания на коньках и техники владения клюшкой;
15. обучение основам техники выполнения силовых приемов и их совершенствование;
16. овладение основами индивидуальной групповой и командной практики, определение игрового амплуа;
17. участие в соревнованиях и приобретение игрового опыта;
18. Изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей.
19. Ознакомление с основными положениями методики тренировки хоккеистов.
20. Овладение инструкторскими и судейскими навыками.
21. Совершенствование навыков к индивидуальной подготовке.
22. Индивидуализация подготовки с учетом игровой функции в команде.
23. Приобретение опыта соревнований, выполнение звания судьи по спорту и инструктора-общественника.
24. . Повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки, воспитание спортивного трудолюбия, привитие навыков к самосовершенствованию.
- 25 Воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов.
26. выполнение I юношеского (1-й и 2-й год) или II взрослого (3-й и 4-й год), I взрослого (5-й год), а также нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения требований КМС на этапе спортивного совершенствования.

**Этап спортивного совершенствования (СС).** Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах учебно-

тренировочного этапа и выполнивших приемные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке (выполнивших первый спортивный разряд).

*Основные задачи подготовки:*

1. дальнейшее совершенствование физических качеств,
2. повышение спортивного мастерства,
3. углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки,
4. повышение психической устойчивости спортсмена,
5. овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической подготовке и игровой практики.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

## 2. РЕЖИМ РАБОТЫ

Подготовка хоккеистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (таблица 1).

*Таблица 1*

### Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>				
Весь период	7	15	6	Контрольные испытания по физической и технико-тактической подготовке. Участие в соревнованиях
<b>Этапы начальной подготовки</b>				
Первый	9	15	6	Выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке
Второй	10	12	9	
Третий	11	12	9	
<b>Учебно-тренировочный этап</b>				
Первый	12	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки. II юношеский разряд
Второй	13	10	14	



Третий	14	10	16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке. I юношеский разряд или II спортивный разряд
Четвертый	15	10	18	
Пятый	16	10	20	Выполнение нормативов ОФП, ТТП, ИП, I спортивный разряд
Этап спортивного совершенствования				
Первый	16	8	24	Выполнение нормативов по СФП, ОФП, спортивного разряда и требований ЕВСК
Второй	17	8	28	Выполнение нормативов по СФП, ОФП, модельных требований, спортивного разряда и требований ЕВСК
Третий	18	8	28	Выполнение нормативов по СФП, ОФП, модельных требований и требований ЕВСК

В основу комплектования учебных групп положено научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах СОП - от 7 лет до 21 года.

Количество учащихся в группах – минимальное. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Увеличение

недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на этапах спортивно - оздоровительном и начальной подготовки -2 академических часов,
- на учебно-тренировочном этапе от одного до четырёх лет - не более 3 академических часов;
- на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения -4 академических часа;
- на этапе спортивного совершенствования - 4 академических часа.

Объём учебно-тренировочной нагрузки может быть сокращен не более чем на 25%, начиная с учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в СС); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся.

### **3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией Школы для каждого вида спорта индивидуально. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта Школы проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 40 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях Школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. В условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима, тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах.

#### 4. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

В *таблице 2* представлен учебный план по волейболу, соответствующий году обучения для различных этапов многолетней подготовки.

*Таблица № 2*

##### Учебный план

для спортивно – оздоровительных групп (СОГ),  
групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ)  
и групп спортивного совершенствования (ГСС)

##### отделения хоккея с мячом

Разделы подготовки	СОГ	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные					Спортивного совершенствования		
		1 –й год	2 –й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Теоретическая подготовка	16	16	21	21	26	44	44	45	49	63	70	70
Общая физическая подготовка	61	61	115	115	132	140	149	160	176	210	215	213
Специальная физическая подготовка	26	26	40	40	53	79	89	96	96	124	221	221
Тактическая подготовка	31	31	44	44	88	97	123	136	140	203	177	177
Техническая подготовка	111	111	158	158	202	220	228	245	267	290	309	309
Приемные и переводные испытания	5	5	5	5	7	7	8	15	31	6	45	45
Участие в соревнованиях	24	24	29	29	40	53	59	53	60	70	76	76
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	35	36	36	44	45	45
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	36	62	88	124	124
Медицинский контроль	2	2	2	2	4	4	4	6	6	6	6	/8
<b>ВСЕГО</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>	<b>1104</b>	<b>1288</b>	<b>1288</b>

## **5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ, ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ И ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

### **5.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекции, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий для чтения используется литература об истории развития вида спорта, вспоминание известных спортсме-

нов. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику.

Учебный материал по теоретической подготовке в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

### ***Тема 1. Физическая культура и спорт в России***

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития хоккея с мячом.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских хоккеистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития хоккея с мячом и спорта в городе и крае.

### ***Тема 2. Развитие хоккея с мячом в России и за рубежом***

Возникновение хоккея. Появление хоккея с мячом в России и за рубежом. Значение российской школы хоккея с мячом для развития международного хоккея с мячом.

Участие российских хоккеистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского хоккея с мячом «Плетеный мяч» его история и значение для развития российского хоккея. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по хоккею с мячом. Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

***Тема 3. Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся***

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

***Тема 4. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим. Питание***

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею с мячом. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

***Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж***

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем с мячом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес,

динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с мячом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

### ***Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки***

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

### ***Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка***

Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств хоккеиста. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для хоккеистов различных возрастных групп.

Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности хоккеистов.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных хоккеистов.

### ***Тема 8. Техническая подготовка***

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характе-



ристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике хоккея, тенденция развития хоккея.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

### ***Тема 9. Тактическая подготовка*** ***Тема***

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского хоккея. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Гибкий творческий характер тактики российского хоккея с мячом.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Тактика игры вратаря, выбор места, взаимодействия с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий хоккеистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков, состояния льда и т.д.

### ***Тема 10. Морально-волевая подготовка***

Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение российского спорта. Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой, инициативность. Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей, в спорте высоких достижений.

Психологическая подготовка хоккеиста, ее значение для достижений высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед игрой и в ходе ее. Индивидуальный подход к занимающимся.

### ***Тема 11. Основы методики обучения и тренировки***

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической, технической, тактической подготовки Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований.

Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса.

Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средства решения задач каждой части урока. Понятие периодизации спортивной тренировки, особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, групповая, командная и самостоятельная тренировка.

### ***Тема 12. Правила игры, организация и проведение соревнований***

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства хоккеиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Плетенный мяч».

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

### ***Тема 13. Установка перед играми и разбор проведенных игр***

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

***Тема 14. Места занятий, оборудование, инвентарь***

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Разметка поля. Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок.

## 5.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов: развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке юных хоккеистов. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

### 5.3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:* упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднятие и опускание, рывковые движения.

*Упражнения для мышц, шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

*Упражнения для ног:* поднятие на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Упражнения для развития координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекувырки вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со ска-

калкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприсяде, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

*Упражнения для развития быстроты:* старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

*Упражнения для развития силы:* элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры и использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости:* чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени. Велосипедный спорт. Плавание.

### ***Подготовка вратаря***

Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движений. Ловля мяча, посланного тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятников), в стойке. Обучение и совершенствование координации движения приставным и скрестным шагом, в челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.



## 5.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 5.4.1. *Специальная физическая подготовка для групп начальной подготовки*

*Упражнения для развития силы (взрывной):*

Приседание на одной и обеих ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 1/3, 1/2 собственного веса тела, при этом не допускаются повторения «до отказа». Подскоки и прыжки без отягощения и с отягощением. Броски, толчки, метания камней, набивных мячей (весом до 1 кг) от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20м, бег по воде, многоскоки на песке. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» др.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч с применением силовой борьбы, заслонов и других силовых приемов хоккея.

Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера грудью, плечом. Игры и эстафеты на коньках с перескоком предметов и т. д.

*Упражнения для развития быстроты:*

Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40м из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу, ускорения. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячом (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в

максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом). Упражнения на расслабление.

*Упражнения для развития выносливости:*

На коньках и без коньков. Длительный равномерный (частота пульса 140-160 уд./мин) и переменный бег (частота пульса 130/180 уд./мин). Кроссы 3-6 км. Серийный интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью, в течение 4-5 мин. (работа 5-12 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной, (длительностью одного повторения не более 20-30 сек., интервалы отдыха 1.5-2.5 мин., число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин., число серий 2-3). Игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с умеренным количеством участников и увеличением времени игры, на площадках увеличенных размеров. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 5 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Бег и прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом.

*Упражнения для развития ловкости:*

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Выбивание мяча у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов, резкой сменой направления бега.

*Упражнения для развития гибкости:*

Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

#### ***5.4.2. Специальная физическая подготовка для учебно-тренировочных групп***

*Упражнения для развития силы (взрывной):*

По программе для начальных групп. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков мяча с применением резиновых амортизаторов. «Челночный бег». Бег вверх по лестнице.

*Упражнения для развития быстроты:*

По программе для начальной подготовки. Увеличивается длина дистанции до 60-100м.

*Упражнения для развития выносливости:*

Дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры.

*Упражнения для развития скорости переключения:*

Бег с быстрым изменением передвижения. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (после быстрого бега резко

затормозить). Челночный бег 2x10, 4x5, 4x10, 2x15. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. Бег с «тенью» - повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

Приседания с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, штанга для подростков), с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры. Борьба за мяч.

*Упражнения для развития специальной выносливости:*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

*Упражнения для развития ловкости:*

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, выполняя поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповые упражнения. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.

### ***Специальная физическая подготовка вратаря***

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям

- общее для всех игроков и специальное. Общая физическая подготовка вра-

тарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на развитие быстроты реакции, гибкости и координации движений.

Стойка вратаря, принятие стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. Передвижение приставными шагами; прыжки вперед-назад, вправо-влево в стойке. Передвижения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада седа, лежа – рывки на 2-3 м. Упражнения в ловле теннисного мяча (малого)

Приседание со скольжением на одном коньке. Скольжение по прямой, спиной вперед, в стороны. Прыжки с поворотами, падения, перекаты, кувырки вперед-назад, в стороны. Жонглирование хоккейным мячом. Рывки из ворот из различных исходных положений на 5-20 метров: на перехват высоко летящего мяча, на прострел с фланга, челноки прямо и вперед спиной из различных исходных положений. Ловля мяча, отбивание мяча рукой, коньком, щитками.

Выбор места в воротах при атаке; ориентирование в радиусе и взаимодействие с игроками; концентрация на игроке, угрожающем воротам. Повторная непрерывная (5-12 мин.) ловля мяча, летящего на различной высоте, катящегося по льду, при выполнении ударов 5-7 игроками с минимальными интервалами. Продолжительное передвижение на коньках (лицом и спиной вперед). Маневрирование.

## **5.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Овладение техникой игры в хоккей – процесс сложный и длительный. Занимающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных хоккеистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря.

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

### **5.5.1. Техническая подготовка для групп начальной подготовки**

#### Подводящие упражнения на утрамбованном снегу

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, самостраховка. «Елочка» по разметке. Скольжение на двух после разбега с 3-4 шагов. То же с 5-7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую. То же с выпадами, полуприседами, подскоками на двух, скрестными шагами дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой. «Фонарики» сведением и разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера. Бег широким скользящим шагом в высокой, средней, низкой посадке. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. То же толчком

одной ноги (поочередно каждой). Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) на внутреннем (внешнем) ребре. Бег с изменением направления.

Торможение «полуплугом», «плугом». Прыжок толчком двух ног, одной ноги. Торможение «упором» - правым (левым) боком с поворотом туловища на 90° при параллельном положении коньков. Бег коротким ударным шагом. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот. Бег спиной вперед по прямой попеременными толчками каждой ноги. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Торможение в положении «спиной вперед» двумя ногами «плугом». Бег спиной вперед по дуге с переступанием в «удобную» («неудобную») поочередно сторону. Торможение одной ногой с поворотом туловища на 90 градусов правым (левым) боком. Торможение с поворотом туловища на 90 градусов прыжком обеими ногами. Опускание на одно или оба колена, с последующим быстрым вставанием. Старты из различных исходных положений.

#### Специальные упражнения на льду

Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и на одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Скольжение: приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед - в сторону. Толчок правой - скольжение на двух, то же с левой. Попеременный толчок правой, левой - скольжение на двух. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге. Одноопорное скольжение в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия.

Торможение и притормаживание «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Бег скрестным шагом. Изменение направления

бега с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед, без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения.

Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартовых положений. Обезд препятствий в двухопорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой. Бег по виражу.

Торможение: поочередное притормаживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь. Торможение одной и толчок той же ногой с изменением направления скольжения. Прыжки с поочередным разворотом коньков на 90° вправо и влево. Перепрыгивания через клюшки, разложенные на льду с интервалом 1,5 м одна от другой (тормозить поочередно каждой ногой). Торможение в заранее обозначенном месте по команде.

Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения).

Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам). Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам). Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на



180° и 360°. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед.

Вращение прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием

#### Упражнения с клюшкой, мячом

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.

Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднятие и опускание клюшки. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики. Скольжение прямо и спиной вперед с выполнением падений, перекатов, кувырков; вперед, назад в стороны. Скольжение прямо и спиной вперед с перемещением клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, назад, за спину, над головой, переступание через крюк клюшки, вперед, назад.

Перехватывание кистями по клюшке, вверх, перед собой, сзади корпуса. Вращательные движения клюшкой одной и двумя руками в различных сочетаниях. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дугам. Ведение мяча ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое «рубкой»), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками.

Ведение мяча с переключением клюшки из одной руки в другую, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, сбоку. Ведение

мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом стоек. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.

Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски мяча клюшкой. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком. Жонглирование мячом (на месте, в движении). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Финт с изменением скорости движения. Обманные движения с использованием бортиков. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Броски. Обучение длинной броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом.

Прием мяча, остановка. Обучение «приему» мяча крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему мяча рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа).

Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, изменением скорости бега и «подпускиванием» мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на «передачу», «на бросок» и др.

#### Индивидуальные действия

Игра в нападении. Умение ориентироваться с мячом и без мяча. Тактика по игровым амплуа в команде. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего мячом: закрытие, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара и т.д. Выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

#### Групповые действия

*Игра в нападении.* Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движе-

нии. Обучение взаимодействию в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Розыгрыш комбинаций при стандартных положениях.

*Игра в защите.* Умение подстраховать партнера. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух и т.д. Изучение основных обязанностей игроков в обороне.

#### Техника обороны:

Отбор и выбивание мяча клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание мяча резким движением клюшки. Отбор мяча клюшкой положенной на лед. Обучение основным приемам силовой борьбы.

#### ***Техника игры вратаря***

Обучение основной стойке. Приятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами, выполнение упражнений (например: выпад влево – основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение выбиванию мяча в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему мяч. Обучение технике отбивания высоколетящего мяча плечом, грудью, животом, подставлением щитков.

### **5.5.2. Техническая подготовка для учебно-тренировочных групп 1-2 годов обучения**

#### Техника передвижения на коньках

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

ем, без отрыва конька ото льда, на одном коньке, прыжком, «скрестным» шагом, перебежкой (слаломным бегом). Скольжение по виражу, влево, вправо, по восьмерке, по кругу; с изменением скорости движения, спиной вперед. Старты из различных исходных положений. Челночный бег на различные дистанции (5х30, 10х15, 10х20 и т.д.). Бег на коньках с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков, с резкими торможениями и последующими стартами.

Техника владения клюшкой, мячом. Способы движения клюшки. Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом. Прямой удар с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой, ногой и мяча, летящего верхом, грудью. Удары подсечкой на дальность и в цель. Удары справа и слева. Броски мяча. Удары по мячу в движении.

Ведение мяча различными способами: без отрыва клюшки от мяча, с перекидыванием клюшки; короткими толчками; жонглирование. Ведение мяча по прямой, по дугам разного радиуса, зигзагом, петлеобразно, с обводкой препятствий. Ведение с различной скоростью.

Обманные движения (финты): туловищем, клюшкой, с выпадом влево и вправо, с изменением скорости бега. Сочетание финтов. Финты в выпаде в сторону, на опережение, «подпускание» мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием бортиков. Финты с оставлением мяча, на ложную потерю мяча.

Отбор мяча. Выбивание мяча клюшкой. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Отбор мяча при единоборствах с соперником.

### ***Техника игры***

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге, торможение на одной и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений,

торможения с последующим ускорением, в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия, выпады в движении, приседания на одну, два колена, падения на два колена. Падения в движения на одно, два колена с вращением (с поворотом и последующим вставанием и ускорением.) Выполнение виражей по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с вращением и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в данном направлении.

### ***Техника нападения***

#### **Броски мяча:**

Совершенствование раннее изученных способов бросков, «длинного броска», с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание, после боковой, встречной передаче. Удар – бросок во всех вариантах - с места после ведения, по встречному и уходящему мячу. Добивание отскочившего от вратаря мяча, поправление и проталкивание мяча в ворота. Обучение техники мяча подкидкой.

#### **Ведение мяча:**

Совершенствование ранее пройденных видов ведения мяча, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, виражу, «по восьмерке», с торможениями и ускорениями. Ведение мяча поочередно клюшкой и коньками, закрывание мяча корпусом и ногами от соперников. Ведение мяча, «подпускание под клюшку» и подкидка через клюшку через соперника, то же без зрительного контроля.

#### **Прием мяча:**

Совершенствование ранее изученных способов остановки мяча. Обучение остановке и приему мяча коньком, клюшкой «с удобной» и «неудобной стороны». Остановка – прием мяча, скользящего далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, в выпаде влево. Остановка мяча летящего по воздуху. Обучение техническим приемам овладение мячом при введении его в игру.

Изучение сочетаний технических приемов: ведение – передача, ведение-бросок, ведение-бросок добивание, приемом - ведение- передача, прием – ведение - бросок, прием – ведение – бросок - добивание, прием-бросок, прием – бросок - добивание, прием-передача и другие. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием-ведение-передача.

Прием «коньком, клюшкой с уступающим движением и без него», ведение «диагональная, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и другие, передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и другие». Обманные движения (финты) перед передачей партнеру - ложный бросок, остановка, ускорения, с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, оббеганием и другие.

### ***Техника обороны***

Отбор мяча и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля. Перехват и отбор мяча в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча в падении. Перехват летящего мяча клюшкой. Отбор мяча с помощью партнера.

Ловля мяча на себя. Умение выбрать место в момент ловли мяча на себя. Ловля мяча, стоя на одном и двух коленях, в падении.

### ***Техника игры вратаря***

Стойка вратаря. Техника передвижения на земле и льду. Передвижение вратаря без мяча. Ловля мячей, катящихся по льду и летящих по воздуху. Отбивание и остановка катящихся мячей ногой, коньком. Ловля и отбивание мяча с падением на лед. Введение мяча в игру.

## **5.5.3. Техническая подготовка для учебно-тренировочных групп 3-5 годов обучения**

## Техника игры

Бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в различных направлениях. Катание на ограниченной площади. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движением в заданном направлении. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.

## Техника владения клюшкой и мячом

Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом в сочетании с остановками и передачами. Удар нажимом по неподвижному, по катящемуся мячу в движении, из различных положений в цель, остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча клюшкой и бросание его через бортик, клюшку, вратаря. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановки мяча в движении. Удар нажимом по неподвижному мячу. Остановка мяча коньком, ногой, туловищем, клюшкой в движении и на различной скорости. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, оценкой тактической обстановки. Удары по мячу после отскока ото льда и с воздуха. Подкидка мяча клюшкой и бросание его через бортик, клюшку, вратаря. Совершенствование ударов в игровых упражнениях.

Ведение мяча: с обводкой неподвижного препятствия, изменением направления, с торможением и ускорениями, «подпусканием» под клюшку. Перекидка мяча через клюшку. Ведение мяча изученными способами с изменением скорости и направления движения, сочетая различные способы. Ведение мяча на большой скорости в условиях ограниченной площади и скученности игроков, с преодолением препятствий. Ведение мяча при движении

спиной вперед по кругу, по виражу, по восьмерке. Ведение мяча без зрительного контроля: вокруг стоек с помощью партнера, с использованием бортика. Техника индивидуальной обводки, с изменением ритма, темпа, направления движения. Эстафеты и игры с применением обводки.

Сочетание технических приемов: ведение - передача; ведение - удар; ведение - подкидка; ведение - бросок; прием – ведение - удар; прием - удар; ведение - бросок; ведение - подкидка; прием-ведение - удар; прием - удар; прием - передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием - ведение - удар. Прием - остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.); удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.).

Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Совершенствование ранее изученных приемов различными способами и в усложненных условиях. Овладение «короткими» финтами. Повышение скорости выполнения финтов на ограниченном пространстве с усиливающимся противодействием. Совершенствование финтов в игровых упражнениях. Игровые упражнения с применением обманных движений.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем. Выбор момента для отбора мяча. Уметь сблизиться с соперником, своевременно подкатиться с целью отбора мяча, выбирать оптимальный способ отбора. Совершенствование техники отбора в игровых упражнениях.

Техника бега на коньках. Совершенствование приемов техники бега на коньках. Бег по прямой с изменением скорости. Бег с изменением направления движения и скорости. Бег спиной вперед с поворотом, торможением в «неудобную» сторону. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворо-



тами, в прыжке с поворотами, с падением на колени, с изменением направления движения. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадях и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 17, 30, 60 м. Бег на время 15-100 м. Эстафеты. Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, вращений, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. Челночный бег. Маневрирование в играх и беговых упражнениях на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков.

### ***Техника нападения***

#### **Ведение мяча:**

Дальнейшее совершенствование ведения мяча. Обучение различным способам обводки. Ведение мяча изученными способами, с изменением скорости и направления движения. Ведение мяча на большой скорости с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров с учетом и без учета времени, выполнение технических заданий, в которые входит ведение мяча (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения.

#### **Броски мяча:**

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении после боковой, встречной передачи, по уходящему мячу. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправление мяча после бросков, добивание мяча. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля.

Совершенствование силы и точности бросков. Совершенствование бросков по воротам, в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера, на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скрытности и неожиданности.

#### **Прием мяча:**

Ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановки мяча с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением мяча партнеру. Остановки быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока, принимающего мяч, остановки мяча, летящего по воздуху клюшкой. Совершенствование приемов ловли мяча на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за мяч при вбрасывании.

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях приближенных к игровым. Совершенствование обводки.

### ***Техника обороны***

Отбор мяча и игра туловищем. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов.

### ***Техника игры вратаря***

Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли мяча ловушкой и отбивания мяча, овладение отскочившим мячом. Совершенствование техники отбивания скользящего мяча клюшкой, со страховкой коньком, щитком, ловушкой, в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку и т.п. Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой. Выпады с посылком клюшки в сторону выпада. Совершенствование техники отбивания высоко летящих мячей рукой. Прыжки в сторону с отбиванием мяча клюш-

кой, щитком перчатки. Обучение технике падения на правый и левый бок ногами вперед и опускания на два колена. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок и опускания на два колена. Совершенствование техники ввода мяча в игру.

#### **5.5.4. Техническая подготовка для групп спортивного совершенствования**

##### *Техника игры*

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять бросок и передачу мяча с любой точки поля, совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, приемов ловли мяча на себя и т.д.). Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Совершенствование технических приемов овладения мячом при введении его в игру. Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежной устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, то есть их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх и т.д.); сниженных физических возможностей (утомление); неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при усло-

виях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра и т.д).

### *Техника игры вратаря*

Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов. Совершенствование овладения мячом при помощи ловушки, «блина». Совершенствование техники отбивания скользящего мяча клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком, летящего мяча грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений. Совершенствование техники владения клюшкой. Обучение технике отбивания летящего мяча предплечьем и мячом. Обучение технике отбивания низко летящего мяча щитком с опусканием на одно колено. Упражнения проводятся при наличии сбивающих факторов.

## **5.6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **5.6.1. ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### Тактика нападения:

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести мяч и выполнять броски по воротам, обводку соперника. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Обучение передаче подкидной, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом с широким и коротким замахом, передаче коньком.

Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору мяча в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3, с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, два касания, до полного отбора.

#### Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор мяча при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием ее в момент приема мяча соперником.

Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

### Тактика игры вратаря:

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

## **5.6.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

### **1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

#### *Тактика нападения*

*Индивидуальные действия*, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения мяча, передача мяча на свободное место и на клюшку партнеру. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот, или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна» проводящего силовой прием.

*Групповые взаимодействия*. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Передачи мяча. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передачи с использованием борта, коньков, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передачи оставлением, выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание мяча в зону по диагонали в угол и вдоль борта.

Изучением взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального, либо крайнего нападающего в угол поля. Освобождение места для маневра партнера, путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке сходу.

Атака сходу. Изучение тактических вариантов игры при выбрасывании. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря, создание помех вратарю при бросках партнера издали, замыкание дальней, от бросающего.

### ***Тактика обороны***

*Индивидуальные действия.* Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора мяча, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на поле.

*Групповые и командные взаимодействия.* Совершенствование ранее изученных тактических действий, подстраховка и помощь партнеру в «опеке» и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействия двух игроков против двух и трех вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

### ***Тактика игры вратаря***

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх. Учебные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **5.6.3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

#### **3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

##### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия.* Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках с отрыванием и выбором места для получения мяча от партнера для броска по воротам. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

*Групповые и командные тактические действия.* Передачи мяча. Совершенствование передачи мяча ранее изученными способами, в условиях близким к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование, тактических взаимодействий при введении в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках, при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим.

##### ***Тактика обороны***

*Индивидуальные действия.* «Опека» игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата мяча, применения силового приема. Тактика игры



защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Групповые и командные действия. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве. Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении мяча в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

### ***Тактика игры вратаря***

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и выбора способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, щелчком. Совершенствование выбора места при комбинационных действиях противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях; умение выбирать место при ловле мяча, на выходе и на перехвате, выбор момента для выхода из ворот и броска, отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру. Учебные и тренировочные игры. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия при игре по избранной тактической системе. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Выбор места в воротах при выполнении стандартных положений и ударов с игры. Организация контратаки. Выбор способа введения мяча в игру.

Обучение и совершенствование переключений в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерной для этой системы групповых действий.

#### **5.6.4. ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*Индивидуальные действия:* Совершенствование ранее изученной индивидуальной тактики. Передача мяча в «отрыв», передача в определенную точку поля для броска мяча партнером. Воспитание умений своевременно и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приема: передача-ведение-бросок, бросок - добивание, подправление - добивание и т.д. Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на бросок». Индивидуальные тактические действия при выходе против одного вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтами). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п.

*Групповые взаимодействия:* Совершенствование ранее изученной групповой тактики. Совершенствование групповых взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качества партнеров. Взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай - выйди», «скрестный выход», «оставление мяча», подправление. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок по воротам, в момент когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие одного-трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

*Командные действия:* Совершенствование командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качества партнеров. Нападения против зонной, персональной и смешанной системы защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

#### ***Тактика обороны***

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий, с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функции в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученных командной тактики; изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве.

### ***Тактика игры вратаря***

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника, взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча и при его добиваниях.

Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником находящимся за воротами при передаче мяча на ближний «пяттак», из-за ворот и сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Совершенствование игрового мышления в спортивных играх. Совершенствование игрового предвидения.

## 5.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе обучения.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса игры хоккея с мячом, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

### *В учебно-тренировочных группах:*

Овладение принятой в хоккее с мячом терминологией, командным голосом для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Выполнение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2 года обучения.

Наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, умение находить ошибки и исправлять их. Подбор упраж-

нений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера, демонстрация технических приемов.

Участие в судействе. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности игроков, тренеров-представителей команд. Обязанности и права участников соревнований. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Судейство соревнований, выполнение обязанностей судей.

*В группах спортивного совершенствования:*

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Плетеный мяч». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Составление положений о соревнованиях. Составление календаря игр. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе.

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности. Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах 3-5 года обучения и спортивного совершенствования.

Ведение дневника самоконтроля: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, результатов тестирований, анализ выступлений в соревнованиях.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятия «спортив-

ный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения.

## **6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом юных хоккеистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и трех нормативов по специальной физической подготовке (СФП). Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстрота, выносливости, гибкости, силы – *бег 30м, 1000м, прыжок в длину с места, отжимание (девочки), подтягивание (юноши)*.

Программа тестирования СФП включает упражнения для определения

Спортсмену в зачет идут результаты выполнения четырех тестов по ОФП и трех тестов по СФП. Результаты тестирования физической подготовленности и спортивных результатов переносятся из официальных протоколов в карту спортсмена.

### **Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)**

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270

места (см)	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

**1) Бег 30м** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Выполняется на стадионе или легкоатлетическом манеже в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0.1с.

**2) Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**3) Подтягивание из виса на перекладине** (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса). Выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.

**4) Бег 1000 м** (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0.1с.

### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности**

Виды тестов	баллы	Количество лет									
		9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Бег на коньках 17м (сек.)	5	4.8	4.6	4.4	4.2	4.0	3.8	3.6	3.3	3.0	2.5
	4	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2	4.0	3.8	3.6	3.3	3.0
	3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2	4.0	3.8	3.6	3.3
Бег на коньках по восьмерке лицом вперед	5	15.8	15.5	15.0	15.2	14.5	14.3	14.0	13.8	13.6	12.2
	4	16.8	16.5	16.2	16.0	14.8	14.5	14.2	14.0	13.8	13.4
	3	17.8	17.5	17.2	17.0	15.0	14.8	14.4	14.2	14.0	13.6
Бег на коньках по восьмерке спиной вперед	5	26.0	24.0	22.0	21.0	20.0	19.0	18.0	17.0	15.0	13.0
	4	29.0	27.0	25.0	24.0	23.0	21.0	20.0	19.0	17.0	15.0
	3	31.0	29.0	27.0	26.0	24.0	22.0	21.0	20.0	18.0	16.0

1) **Бег на коньках 17м с места** проводится на ледовом стадионе на ледовых коньках. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0.1с.

2) **Бег на коньках лицом вперед по восьмерке.** В штрафной площади наносится разметка, два круга радиусом 5 метров. Учащиеся с места стартуют, объезжая круги, не заезжая внутрь круга, делая восьмерку. Замер норматива начинается и заканчивается в одной точке между двумя кругами.

3) **Бег на коньках спиной вперед по восьмерке.** В штрафной площади наносится разметка, два круга радиусом 5 метров. Учащиеся с места стартуют, объезжая круги, не заезжая внутрь круга, делая восьмерку. Замер норматива начинается и заканчивается в одной точке между двумя кругами.

Спортсмену в зачет идут результаты выполнения четырех тестов по ОФП и трех тестов по СФП. Результаты тестирования физической подготовленности и спортивных результатов переносятся из официальных протоколов в карту спортсмена.

**Приемные нормативы по ОФП для учащихся ДЮСШ по хоккею с мячом  
(группы начальной подготовки)**

*Таблица 14*

№ № пп	Норматив	НП -1 (9 лет)			НП-2 (10 лет)			НП-3 (11 лет)		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1.	Бег 30 м с высокого старта	5,8	6,0	6,3	5,7	5,8	6,0	5,3	5,5	5,7
2.	Бег 60 м с высокого старта	11,0	11,2	11,4	10,4	10,6	10,9	10,0	10,3	10,5
3.	Прыжки через скамейку боком за 15 с	15	11	7	18	12	8	20	16	12
4.	Прыжок в длину с места	165	155	150	176	171	160	186	180	170



5.	Тройной прыжок с места	430	415	400	480	450	430	520	500	480	
6.	Приседания на одной ноге	5	4	2	8	6	4	10	7	5	
7.	Бег 300 м	61	64	67	59	62	64	55	57	62	
8.	Бег 3000 м	Без учета времени									
9.	Тест на гибкость	Оценивается прирост индивидуальных показателей									
10	Подтягивания Отжимания	- 15	- 12	- 10	- 17	- 14	- 12	9 -	7 -	5 -	
11	Многоскоки 100 м (шаги + с)	Не проводится			65 + 26,0 =			91,0		55 + 23,5 = 78,5	

Таблица 15

**Переводные нормативы по ОФП для учащихся ДЮСШ по хоккею с мячом  
(учебно-тренировочные группы)**

№ п/п	Норматив	УТ-1 (12 лет)			УТ-2 (13 лет)			УТ-3 (14 лет)			УТ-4 (15 лет)			УТ-5 (16 лет)		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1.	Бег 30 м с высокого старта, с	5,2	5,4	5,6	5,0	5,2	5,4	4,8	5,0	5,2	4,6	4,8	5,0	4,4	4,6	4,8
2.	Бег 60 м с высокого старта, с	9,6	10,0	10,3	9,0	9,4	9,7	8,6	8,8	9,2	8,4	8,6	8,8	8,1	8,3	8,5
3.	Прыжки через скамейку боком за 15 с	23	20	17	26	23	20	28	26	23	30	28	26	32	30	28
4.	Прыжок в длину с места	190	182	176	205	190	183	220	205	193	235	220	205	250	230	215
5.	Тройной прыжок с места	540	520	500	590	575	540	620	610	590	700	670	630	750	700	670
6.	Приседания на одной ноге	15	11	9	20	16	12	25	22	17	30	25	21	35	28	22
7.	Подтягивания	11	9	7	13	11	9	15	13	10	16	14	11	17	15	12
8.	Бег 300 м	53	55	57	50	52	54	47	49	52	45	47	49	44	45	48
9.	Бег 3000 м	12,15	13,00	13,50	12,10	12,40	13,20	11,30	12,00	12,30	11,10	11,30	12,05	11,00	11,20	11,40
10.	Тест на гибкость	Оценивается прирост индивидуальных показателей														
11.	Многоскоки 100 м (шаги + с)	51 + 21,6 = 72,6			47 + 21,1 = 68,1			43 + 19,4 = 62,4			41 + 20,1 = 61,1			40 + 19 = 59,0		

Таблица 16

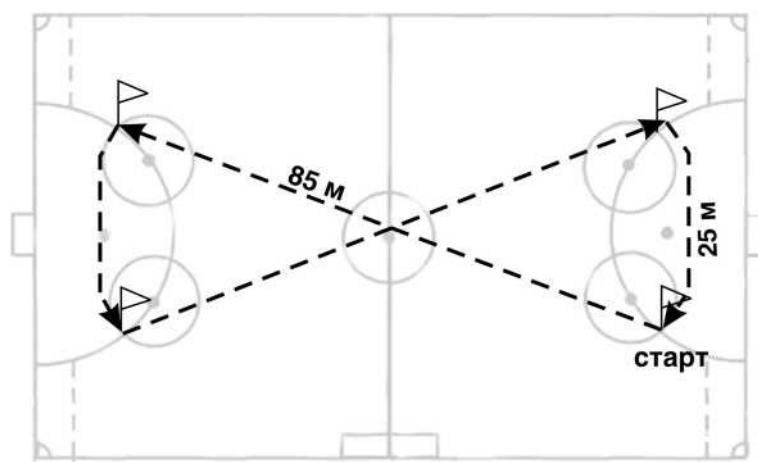
**Переводные нормативы по СФП для учащихся ДЮСШ по хоккею с мячом  
(на коньках)  
(учебно-тренировочные группы)**

№ п/п	Норматив	УТ-1 (12 лет)			УТ-2 (13 лет)			УТ-3 (14 лет)			УТ-4 (15 лет)			УТ-5 (16 лет)		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1.	Бег 60 м (100 м с 14 лет), с	8,3	8,5	8,8	8,0	8,3	8,6	12,0	12,3	12,7	11,7	12,0	12,5	11,3	11,7	12,0
2.	Обвод 5 стоек х 5 м змейкой (30 м) без мяча	5,0	5,3	5,6	4,9	5,2	5,5	4,7	4,9	5,3	4,5	4,7	4,9	4,3	4,5	4,7
3.	То же с мячом: разница	Не более 0,4 с			Не более 0,3 с			Не более 0,2 с			Не более 0,1 с			= 0		
4.	Удары по воротам в движении*	Оценивается прирост индивидуальных показателей														

5.	Удары с радиуса (кол-во попаданий из 10 с каждой стороны)	5			6			7			8			9		
6.	Бег 30 м до стойки, огибание ее, бег спиной вперед, с (50 м с 14 лет)	11,5	12,0	12,5	11,2	11,7	12,2	16,0	17,0	18,0	14,9	15,7	17,1	13,7	14,5	15,5
7.	«Елочка»: под углом 45° рывки на 5-17 м. Всего 8 рывков, с	20,5	21,0	21,7	19,5	20,2	21,5	18,7	19,2	19,8	18,7	19,0	19,5	18,2	18,7	19,4
8.	Бег по «восьмерке» 10 кругов x 220 м. Всего 2,2 км в мин. **	6,05	6,25	6,50	6,00	6,30	6,50	5,35	5,55	6,15	5,25	5,40	5,55	5,15	5,30	5,40

\*С радиуса по 3 с правой и левой стороны (17 м) на точность попадания (слева в правую половину ворот и наоборот), количество попаданий.

\*\*Бег, огибая наискось «пятки» через центр поля 10 кругов x 220 м. Всего 2200 метров (см. рис.1)



**Рис. 1. Схема бега по «восьмерке»**

### **Требования к организации и проведению контрольных и переводных испытаний**

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных нагрузок, рекомендуется проводить испытания в два дня.
2. Испытания целесообразно проводить после дня отдыха, с учетом состояния здоровья испытуемых.
3. Проведению испытаний предшествует квалифицированная разминка.
4. Тестирование проводить не менее двух раз в год, после медицинского обследования.
5. Форма одежды должна соответствовать видам испытаний и погодным условиям.

### **Тесты по общей физической подготовке**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа считается правильным, когда испытуемый, отжавшись от пола, полностью выпрямил руки в локтях.
2. Подтягивание на перекладине из и.п.: хват сверху, вис на выпрямленных руках. Подтягивание засчитывается, когда подбородок находится выше перекладины.
3. Бег на 30, 60, 300 и 3000 метров начинается с высокого старта по сигналу.
4. Тест на общую гибкость: из и.п. стоя на возвышении, носки и пятки вместе, наклон вперед с прямыми ногами. Измеряется расстояние от опоры до среднего пальца руки в сантиметрах. Если испытуемый не достает до стоп, то перед цифрами ставят знак (-).
5. Тест на специальную гибкость: из и.п. стойка, носки и пятки вместе без обуви, сед на пятки. Оценка «уд.» - удержание полного приседа, подавая руки вперед; «хор.» - то же, с опущенными вниз руками; «отл.» - то же с положением рук за спиной.
6. Прыжок в длину с места; и.п. стопы на ширине 15-20 см. Выполняются толчком двух ног, в зачет идет лучшая из двух попыток.
7. Тройной прыжок с места начинается толчком двух ног, второй и третий попеременно с ноги на ногу с приземлением на обе ноги. В зачет идет лучшая из двух попыток. В прыжковых упражнениях приземление необходимо производить на мягкое покрытие.
8. Прыжки через скамейку боком за 15 с во избежание падений детьми до 10 лет выполняются через резиновый амортизатор.
9. Приседания на одной ноге («пистолеты») разрешается выполнять на возвышении, безостановочно (с остановкой не более 2 с), не касаясь свободной ногой опоры и не помогая руками. Тест принимается как на правой, так и на левой ноге через трехминутный интервал отдыха.
10. Многоскоки засекаются индивидуально, по началу движения. Выполняются прыжками с ноги на ногу. Количество прыжков суммируется с общим временем прохождения дистанции. Соотношение слагаемых может ме-

няться. Ориентироваться следует на сумму.

## 7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышению физической работоспособности, уменьшению спортивно-го травматизма, быстрой адаптации к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных хоккеистов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Система восстановительных мероприятий разделяется на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические средства* предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного и соревновательного процессов. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятия, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию хоккеистов. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать на-

грузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

*Психологические средства* способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Средства: аутогенная тренировка, внушение, специальные дыхательные упражнения, переключения на другие виды мышечной деятельности.

Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следуют широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

*Система гигиенических факторов* состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, специализированного питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

*Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя: витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические средства воздействия. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства

могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия адаптации организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

## 8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы с учащимися различных учебных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

Главными задачами в занятиях с юными хоккеистами являются

- формирование системы жизненных ценностей, привитие этических норм в отношениях между людьми;
- развитие волевых качеств личности: активность, целеустремленность, эмоциональную устойчивость и др.;
- расширение кругозора, формирование знаний и ценностно-мотивационных установок у юных хоккеистов в занятиях избранным видом спорта.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Задача тренера - это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию. Тренер не должен лишать спортсмена его собственного индивидуального своеобразия.

**Методы и формы** воспитательной работы в ДЮСШ включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Примерный перечень форм воспитательной работы:



- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

В основе современного обучения и воспитания лежит гуманистическая педагогика. При таком подходе личность рассматривают как уникальную целостную систему, способную к общению с другими личностями. Тренеру следует учитывать, что у детей и подростков существенно меняются психические процессы, происходит качественный сдвиг в развитии самосознания. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни (социализация) определяют особенности поведения и активности воспитанника.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением учебно-тренировочного сбора или спортивно-

оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация учебно-тренировочного процесса. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий с юными хоккеистами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными хоккеистами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Главное в этой работе - личный пример и профессионализм тренера, справедливое и адекватное поощрение и порицание, формирование сплоченного коллектива. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий,

связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнования. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе проявляются раз-

нообразные отношения: между членами коллектива, спортивными соперниками. Воспитанию клубного патриотизма юных хоккеистов способствуют такие формы воспитательного воздействия, как окончание сезона, празднование дня рождения школы, ритуал торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школы, создание «Летописи славы» школы в виде альбомов с фотографиями и сведениями о достижениях выдающихся мастеров русского хоккея, обновление стенда славы сборных команд.

Эффективными могут быть такие формы работы, как коллективные просмотры и видеопросмотры матчей, обсуждение новостей с сайта федерации, встречи с известными спортсменами, знакомство с достопримечательностями мест пребывания.

Особое место в воспитательной работе с юными хоккеистами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у хоккеиста волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности хоккеиста, его личностные качества.

Особое воспитательное воздействие имеют разборы проведенных игр, во время которых педагог создает возможность высказаться каждому игроку: как он оценивает свои действия, что не получилось и как можно исключить выявленные недостатки. При этом каждый воспитанник должен быть уверен, что после своих высказываний он будет защищен от высмеиваний и оскорблений. Оценки за игру должны быть гласными: их необходимо вывешивать в раздевалке после каждой игры (ксерокопии судейского протокола) и комментировать.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. Все мероприятия должны быть скоординированы с тренировочным процессом.

## 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы психологической подготовки с учащимися различных учебных групп.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным от-

ношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена, потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике хоккея с мячом задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация хоккеиста, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

### ***Средства и методы психологической подготовки***

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные,
- поведенческо - организующие, социально-организующие;
- психофизиологические – аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными хоккеистами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных хоккеистов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная, реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы

2. *Рационализация* – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен во время контрольных испытаний. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному хоккеисту некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи трени-

ровки другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки. Особенно остро нуждается в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Дезактуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному хоккеисту показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию. Подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного хоккеиста, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.



## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастические маты.
3. Набивные мячи.
4. Тренажеры.
5. Амортизаторы.
6. Гимнастическая перекладина.
7. Утяжелители (ручные и ножные).
8. Барьеры.
9. Гимнастические скамейки.
10. Гимнастические палки.
11. Гантели.
12. Нестандартное оборудование (мешки с песком, лыжные палки).
13. Штанга, грифы от штанги, диски разного веса.
14. Эспандеры.
15. Скакалки.
16. Коньки.
17. Хоккейные клюшки.
18. Хоккейные мячи
19. Обручи.
20. Конусы.

## 12. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бриль М.С.. Отбор в спортивных играх. – М., 1980. – 104 с.
2. Коротко И.М.. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1991. – 58 с.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989. – 69 с.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М.,1984. – 75с.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. – М.: ФиС, 1986).
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
7. Авторская программа по хоккею с мячом./ Сост. Ломанов С.И., Митрофанова Н.И., Фатеев Г.В. и др., 1999г.
8. Типовой план – проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР// Сборник официальных документов и материалов. -2001.- №5.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
10. Филимонов В.И. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С.140-142.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
13. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документу и материалы (1999 2004)/ Авторы-составители П.А. Рожков, П.А. Виноградов, В.П. Моченов. – М.: Советский спорт, 2004. – С.574-591.

14. УСТАВ муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Коряжемская детско-юношеская спортивная школа» (новая редакция). - Город Коряжма, 2011.
15. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002-2008 годы)/ Авт. сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
16. Локальные акты и приказы муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Коряжемская детско-юношеская спортивная школа».

**ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ПРОГРАММОЙ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОККЕЙ С МЯЧОМ»**

для спортивно – оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования

<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Дата</b>	<b>Роспись</b>
Лохов Олег Геннадьевич		