

**Содержание**

1. Пояснительная записка ……………………………..……………………………...….……..….3
	1. Цель программы, актуальность и задачи …………………………………….…………3
2. Нормативная часть …………………………………………………..……………….………….4
	1. Краткая характеристика этапов многолетней подготовки… …….………………..….5
3. Методическая часть ………………………………………………………………………….….7
	1. Организационно-методические указания …………………..…..………………….…...7
	2. Задачи и предполагаемые результаты на этапах многолетней подготовки ...……… 9
	3. Учет индивидуальных особенностей детей …………………………………………..12
	4. Организация учебно-тренировочной работы……………………………………….....13
	5. Учебный план…………………………………..……­­­…………..………………..….….13
	6. Планы-графики годичных циклов многолетней подготовки детей………………………………………………………………………………………...14
	7. Учебные планы по этапам обучения……………………….……….……….……...….15
4. Программный материал для практических занятий ……………………………………..….…21

4.1.Специфическая (хоккейная) подготовка…………………………………………………..21

4.2.Основы технической подготовки…………………………………………………………..22

4.3. Неспецифические средства подготовки юных хоккеистов…...……………………...….26

5. Планирование подготовки …………………………………………………………………..….…32

* 1. Планирование тренировочного занятия…………………………………………….…33
1. Подготовка юных вратарей ………………………………………………………………..…….33
2. Теоретическая подготовка ……………………………………………………………….…….34
3. Психологическая подготовка …………………………………………………………...……..37
4. Восстановительные мероприятия …………………………………………………...….……..38
5. Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью……………………...……...38

 10.1. Система контроля и зачётные требования…………………………………...…..…..38

10.2. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке и технике игры в хоккей с мячом по этапам обучения……………………………………………...………...40

1. Библиографический список ……………………………………………….…………..…………46

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКA**

Программа многолетней подготовки детей и юношей отделения хоккея с мячом в учреждении разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности учреждения. В ней представлены основные разделы спортивной подготовки хоккеистов с мячом, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта.

В программе обоснованы следующие положения:

- основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что хоккей с мячом станет более скоростным и нацеленным на групповые тактические взаимодействия на ограниченном участке хоккейного поля, увеличится число игровых эпизодов, в которых уменьшится время на принятие решений;

* возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры, станут намного более сложными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе;
* скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач,

особенно задач завершения атаки ударом в ворота, все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная силa, координация движений.

**1.2. Цель программы, актуальность и задачи**

**Основная цель программы:** физическое развитие занимающихся посредством организации занятий хоккеем с мячом.

**Основные задачи программы:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей населения в занятиях хоккеем; - развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;

 - формирование культуры здорового образа жизни;

- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

- обучение основам техники и тактики игры в хоккей;

- приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

 Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний умений и навыков:

- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;

- овладение основами техники передвижения на коньках, технико-тактических действий при игре в хоккей;

 - приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);

- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях;

- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях хоккеем с мячом;

 - проявление интереса к занятиям хоккеем в учреждении;

- возможность выявления способных спортсменов.

Настоящая программа состоит из двух частей.

**Первая часть – нормативная**, которая включает в себя рекомендации по построению и организации спортивно- оздоровительной работы. В разделе определен возрастной и численный состав занимающихся в группах, представлен объем тренировочной деятельности и план.

**Вторая часть программы – методическая**, которая включает материал по основным видам подготовки: ОФП, СФП, техническо-тактической, нормативы по определению уровня общей и специальной физической подготовленности. В разделе даны методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации контроля.

Актуальность данной программы определяется спросом со стороны различных групп населения на организованные занятия хоккея с мячом.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

Содержание типовой программы многолетней подготовки юных хоккеистов основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования и основополагающих принципах многолетней подготовки юных спортсменов. Они разработаны в целях оказания содействия в организации деятельности детско-юношеских спортивных школ всех наименований (ДЮСШ, СДЮСШ), детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва(СДЮШОР) независимо от их ведомственной принадлежности, организационно-правовой формы, а тaкже других учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность.

 **2.1. Краткая характеристика этапов многолетней подготовки**

 Многолетняя подготовка начинается в шестилетнем возрасте и продолжается, как минимум, до 18 лет. Многолетняя подготовка распадается на пять этапов, в каждом из которых организация и содержание учебно-методической работы имеют свои особенности (табл. 1).

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной многолетней подготовки на первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий, развитие координационных способностей юных хоккеистов.

Учитывать:

* взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая

обеспечивает его системность и комплексность;

* приоритет в освоении техники хоккея с мячом и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;
* преемственность программных материалов по периодам годичных циклов, и в нужных случаях, вариативность этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных хоккеистов;

- максимальная индивидуализация процесса подготовки.

**Спортивно-оздоровительный этап**

На этап спортивно-оздоровительный зачисляются дети 6–18 лет, желающие заниматься хоккеем с мячом, независимо от их одаренности, уровня физического развития, и не имеющие медицинских противопоказаний. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея с мячом.

**Этап начальной подготовки**

 К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем с мячом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов хоккея с мячом, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к занятиям хоккеем с мячом. Все желающие продолжить хоккейное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап**

Группы формируются на конкурсной основе из практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку в течение не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется также при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов по общефизической (ОФП) и специальной (СФП) подготовке.

Таблица 1.

**Режимы учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапобучения | Годобучения | Минимальный возраст для зачисления, лет | Напол-няемость групп min, чел. | Напол-няемость групп max, чел. | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по спортивной подготовке |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 6-18 | 15 | 30 | 6 | Прирост показателей ОФП |
| Начальной подготовки | До 1 года | 9-11 | 15 | 30 | 6 | Выполнение нормативов ОФП, срезов программы |
| Свыше 1 года | 10-12 | 12 | 24 | 9 |
| Учебно-тренировочный | 1 год | 11-13 | 10 | 20 | 12 |
| 2 год | 12-14 | 10 | 20 | 14 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, срезов программы |
| 3 год | 13-15 | 10 | 20 | 16 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, разрядных требований I юн.разряда |
| 4 год  | 14-16 | 10 | 20 | 18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, разрядных требований I спортивногоразряда |
| 5 год | 15-17 | 10 | 20 | 20 |

Минимальная продолжительность одного занятия - 1 академический час (45 минут). Тренировочные занятия проводятся в группах, формируемых в соответствии с возрастом. Условия зачисления и перевода в группу следующего года - это выполнение контрольных нормативов по ОФП и положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

**Группы начальной подготовки формируют как из вновь** зачисляемых в учреждение, так и из обучающихся в нем, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься хоккеем с мячом. При невозможности зачисления всех желающих в группы начальной подготовки отбор проводят по результатам контрольных испытаний. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей составляет 9 лет (в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования –СанПин 2.4.4. 1251-03).

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной и воспитательной работе.

**3.1. Организационно-методические указания**

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

В учреждение дополнительного образования в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор занимающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

 При организации занятий с обучающимися необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. Нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям обучающихся.

2. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля за состоянием состояния здоровья и физическим развитием.

3. Надежной основой успеха обучающихся в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом.

Основные средства тренировочных воздействий:

1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

2) элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);

3) подвижные игры и игровые упражнения;

4) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);

6) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор обучающихся для дальнейших занятий хоккеем с мячом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки для обучающихся на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия, после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Развития навыков при занятиях хоккеем с мячом на спортивно- оздоровительном этапе осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. Показ упражнений должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Программный материал распределѐн в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объѐма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приѐмов. Уровень физической подготовленности определяется в процессе тестирования, которое проводится в начале и конце учебного года в виде оценивания результатов выполнения контрольных нормативов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приѐма решались и определѐнные тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

При выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуются:

- техника хоккея (хоккеисты многократно применяют ведение мяча, отборы,

перехваты, передачи мяча, финты (обманные движения) и т.п.);

- тактика хоккея с мячом (игроки применяют такие индивидуальные и групповые тактические действия, как финты, обводки, удары в ворота, скрещивание, создание численного преимущества, игра в «стенку», пропуск мяча 3-му игроку и т.п.);

* специальная физическая подготовленность (при его выполнении активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения в рамках техники и тактики хоккея с мячом; средняя ЧСС повышается до 170– 200 уд./мин, и т.д.);
* психическая подготовленность (в специализированных тренировочных упражнениях много единоборств, нужно преодолевать утомление и т.п.).

 На каждом последующем этапе многолетней подготовки происходит постепенное повышение объема хоккейных упражнений, в которых совершенствуется специальная подготовленность юных хоккеистов.

На этапе начальной подготовки хоккейные упражнения составляют 65% общего объема тренировочных средств, из которых 45% – элементарные (подводящие, подготовительные и т.п.).

**3.2. Задачи и предполагаемые результаты на этапах многолетней**

**подготовки**

Эффективность работы отделения хоккея с мячом зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности. Ниже приведены основные задачи каждого этапа многолетней подготовки.

**Спортивно-оздоровительный этап**

На этом этапе юные хоккеисты изучают подвижные игры осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого хоккея с мячом», изучают основы техники хоккея, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться, учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике хоккея с мячом, основах тактики и правилах игры в хоккей с мячом, гигиеническом обеспечении учебного процесса.

**Задачи:**

 - привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- привитие основ здорового образа жизни;

- восполнение дефицита общения и двигательной активности;

- содействие гармоническому развитию, укрепление здоровья, закаливание организма;

- овладение основами техники хоккея с мячом.

**Этап начальной подготовки**

На этом этапе юные хоккеисты изучают подвижные игры осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого хоккея с мячом», изучают основы техники хоккея, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться, учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике хоккея с мячом, основах тактики и правилах игры в хоккей с мячом, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму. Они не участвуют в официальных соревнованиях по причине вреда, который наносит преждевременная интенсификация подготовки юных спортсменов путем раннего подключения их к системе соревнований с установкой на демонстрацию максимальных возможностей и с созданием стабильной команды.

**Задачи:**

– укрепление здоровья;

– формирование у детей стойкого интереса к хоккею с мячом и спорту;

– выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к хоккею с мячом

– гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;

– опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;

– освоение базовых технических приемов игры;

– обучение умению тренироваться.

Дети 11–12 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей с мячом, умению играть в соответствии с правилами.

Предполагаемый результат в конце этапа начальной подготовки обучающийся:

Должен знать:

* основные понятия, термины изучаемых областей дисциплины;
* роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
* историю избранного вида спорта, родной школы;
* основные элементы правил соревнований;
* правила использования спортивного инвентаря и техники безопасности.

Должен уметь:

* применять правила безопасности на занятиях;
* применять основные принципы личной гигиены.

Должен владеть:

* основой техники передвижения на коньках;
* основными способами выполнения технических приемов игры;
* владеть методами самоконтроля.

**Задачи учебно-тренировоного этапа до 2 лет обучения**

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, проявивших способности к обучению хоккея, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

* сохранение у детей стойкого интереса к хоккею с мячом и спорту выявление детей, талантливых по отношению к хоккею с мячом;
* гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей,

укрепление здоровья;

- опережающее воспитание координационных качеств, скоростных проявлений,

взрывной силы, гибкости;

* освоение технических приемов и их применение в играх;
* овладение индивидуальной тактикой игры.

**Задачи учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения**

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;

- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных,

выносливости, силовых;

* укрепление здоровья;
* расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
* воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
* совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей;
* формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Должен знать:

* средства физического воспитания;
* основы методики спортивной тренировки;
* правила соревнований и методику судейства;
* причины травм на занятиях и их предупреждение.
* условия выполнения требований и норм единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Должен уметь:

* индивидуально дозировать нагрузку на самостоятельных занятиях;
* контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.

Должен владеть:

* техникой передвижения на коньках в условиях соревнований;
* способами выполнения технических приемов игры в условиях соревнований;
* владеть методами самоконтроля.

**3.3. Учёт индивидуальных особенностей детей**

 Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого – возрасту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяют уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем, и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, таки особенностям структуры подготовленности юных хоккеистов. Лучшие качества каждого юного хоккеиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего. Комплектование учебных групп и команд проводится по возрастному критерию. Это означает, что в одной команде или группе будут дети, родившиеся 1 января и 31 декабря текущего года. Формально, по документам, они однолетки, но реально родившийся 1января на 364 дня старше рожденного 31 декабря того же года. Первый, как правило, выше и тяжелее, с более высоким уровнем физической подготовленности. Он больше загружен тренировочной работой, чаще играет в юношеской команде школы.

Иное отношение к детям, родившимся во второй половин года. К ним – меньшее внимание, потому что обеспечить победный результат для них затруднительно. В результате – замедленное прогрессирование и преждевременный уход из хоккея с мячом. Такое положение сохранится до пубертатного скачка, после которого возможны изменения в динамике физического состояния тактико-технических умений и навыков. Дополнительное и бережное внимание тренеров к таким юношам позволит сохранить их в хоккее с мячом.

**3.4. Организация учебно-тренировочной работы**

Организацию учебно-тренировочной работы начинают с формирования спортивно-оздоровительных групп. Минимальное количество учебных групп и число обучающихся в группах разного типа определяют и устанавливают данная общеразвивающая программа и организация, в ведении которой находится данная спортивная школа. Решение поставленных задач возможно только при выполнении учебного плана. Для этого учреждение обеспечивает систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях, контрольных играх, прохождение инструкторской и судейской практики, воспитательную работу, привитие юным хоккеистам навыков спортивной этики.

Начиная с 12 лет, перевод в следующую возрастную группу осуществляют по результатам контрольного комплексного тестирования, которое проводят тренеры по утвержденной директором учреждения программе. В ее основе – показатели, описанные в разделе «Комплексный контроль» настоящей типовой программы. Дополнительно можно использовать тесты, применяемые тренерами школьных групп. Предварительно все они проходят метрологическую проверку, и для тестирования отбирают самые надежные и информативные.

**3.5. Учебный план**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных хоккеистов с мячом.

При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки хоккеистов, специфических особенностей хоккея, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности.

Цифры многолетнего плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Динамика объёмов нагрузок обусловлена следующими причинами:

1. Дети пришли играть в хоккей и поэтому запланированный для них объем игровых упражнений должен превышать 60–70%. Это касается не только упражнений хоккея и других спортивных игр, по возможности все упражнения нужно проводить в игровом режиме.

2. Чем старше возраст юных хоккеистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.

В 12–14 лет у мальчиков наблюдается так называемый пубертатный скачок. Резко изменяются антропометрические показатели, то же самое происходит с показателями физических качеств, психики. Поэтому нормы нагрузок для хоккеистов этих возрастных групп должны подбираться особенно тщательно и подвергаться постоянной коррекции. Следует отметить еще одну тенденцию многолетнего планирования. Объем средств технической подготовки на начальном этапе подготовки наибольший, это связано со значительными трудностями обучения основам технических приемов.

На последующих этапах объем этих упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках реального хоккея с мячом, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряженности.

**3.6. Планы-графики годичных циклов**

Годичный план подготовки юных хоккеистов с мячом должен содержать реальные объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рекомендованные в предшествующих типовых программах годовые объемы нагрузок в 1400–1560 ч требуют, чтобы ребенок тренировался ежедневно по 2– 3 раза в день в течение многих лет, потому что в национальных чемпионатах, а также в крупнейших международных турнирах играют преимущественно хоккеисты 25–30 лет. Это означает, что сегодняшним детям нужно пройти (если следовать этим немыслимым требованиям) 20–25-летнюю феноменальную школу тренировок. Рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно различаются по своей структуре.

 Первая разновидность предназначена для использования на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной специализации.

 На этих этапах для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для хоккеистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с искусственным льдом, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. Вторая разновидность годичных планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки.

У хоккеистов, тренирующихся на этих этапах, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий по хоккею с мячом на очередной год, который разрабатывается Федерацией. В нем приведены сроки международных и российских официальных соревнований по хоккею с мячом. В международных соревнованиях участвуют сборные юношеские команды России, которые к ним специально готовятся. Руководители и тренеры-преподаватели хоккейных школ, где есть хоккеисты юношеских сборных, должны готовить годичные планы в тесном контакте с тренерами сборных юношеских команд.

**3. 7. Учебные планы по этапам обучения**

**Учебный план**

групп спортивно-оздоровительного этапа,

**264** часа в год, норма часов в неделю (6), 44 недели

*Таблица 2.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | МЕСЯЦЫ | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| ОФП | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 6 | 6 | 43 |
| СФП | 8 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 8 | 8 | 50 |
| Специальная подготовка на льду | - | - | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | - | - | - | 60 |
| ТТП | - | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | - | - | - | 54 |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 39 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Приемные и переводные испытания | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| Медицинский контроль  |  | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - |  | 4 |
| **ИТОГО** | 20 | 30 | 31 | 32 | 31 | 31 | 31 | 22 | 18 | 18 | 264 |

**Учебный план**

групп этапа начальной подготовки 1 года обучения,

**264** часа в год, норма часов в неделю (6), 44 недели

*Таблица 3.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | МЕСЯЦЫ | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| ОФП | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 6 | 6 | 43 |
| СФП | 8 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 8 | 8 | 50 |
| Специальная подготовка на льду | - | - | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | - | - | - | 60 |
| ТТП | - | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | - | - | - | 54 |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 39 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Приемные и переводные испытания | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| Медицинский контроль  |  | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - |  | 4 |
| **ИТОГО** | 20 | 30 | 31 | 32 | 31 | 31 | 31 | 22 | 18 | 18 | 264 |

**Учебный план**

групп этапа начальной подготовки 2 год обучения,

**396** часа в год, норма часов в неделю (9), 44 недели

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | МЕСЯЦЫ | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 20 |
| ОФП | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 9 | 10 | 4 | 80 |
| СФП | 9 | 9 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 9 | 60  |
| Специальная подготовка на льду | - | - | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | - | - | - | 80 |
| ТТП | - | 8 | 15 | 16 | 16 | 15 | 15 | - | - | - | 85 |
| Участие в соревнованиях | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 18 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 43 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | \_ |
| Приемные и переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | 6 | - | - | 6 |
| Медицинский контроль | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| ИТОГО | 22 | 33 | 53 | 56 | 55 | 53 | 53 | 31 | 23 | 17 | 396 |

*Таблица 4 .*

**Учебный план**

групп этапа начальной подготовки 3 год обучения,

**396** часа в год, норма часов в неделю (9), 44 недели

*Таблица 5.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | МЕСЯЦЫ | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 30 |
| ОФП | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 9 | 10 | 4 | 80 |
| СФП | 8 | 8 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 3 | 51 |
| Специальная подготовка на льду | - | - | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | - | - | - | 71 |
| ТТП | - | 6 | 13 | 15 | 14 | 14 | 14 | - | - | - | 76 |
| Участие в соревнованиях | - | - | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | - | - | - | 33 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 45 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | \_ |
| Приемные и переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | 6 | - | - | 6 |
| Медицинский контроль | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| ИТОГО | 22 | 30 | 54 | 55 | 55 | 54 | 55 | 31 | 24 | 12 | 396 |

**Учебный план**

групп учебно-тренировочного этапа 1-2 годов обучения,

**528** часов в год, норма часов в неделю (12), 44 недели

*Таблица 6.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | МЕСЯЦЫ | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 33 |
| ОФП | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 11 | 11 | 12 | 4 | 102 |
| СФП | 12 | 11 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 12 | 12 | 5 | 83 |
| Специальная подготовка на льду | - | - | 21 | 21 | 22 | 21 | 21 | - | - | - | 106 |
| ТТП | - | 11 | 18 | 18 | 18 | 19 | 17 | - | - | - | 101 |
| Участие в соревнованиях | - | - | 5 | 6 | 7 | 9 | 8 | - | - | - | 35 |
| Восстановительные мероприятия | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 54 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | \_ |
| Переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | 10 |
| Медицинский контроль | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| ИТОГО | 29 | 41 | 71 | 74 | 76 | 77 | 73 | 42 | 30 | 15 | 528 |

**Учебный план**

групп учебно-тренировочного тренировочного этапа 3-5 годов обучения**, 792** часов в год, норма часов в неделю (18),

44 недели

*Таблица 7.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Содержание занятий* | МЕСЯЦЫ | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| *Теоретическая подготовка* | 4 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 47 |
| *ОФП* | 14 | 14 | 15 | 17 | 17 | 16 | 16 | 17 | 17 | 10 | 153 |
| *СФП* | 11 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 9 | 8 | 88 |
| *Специальная подготовка на льду* | - | - | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | - | - | - | 150 |
| *ТТП* | - | 34 | 36 | 42 | 44 | 44 | 28 | - | - | - | 228 |
| *Участие в соревнованиях* | - | - | 10 | 11 | 12 | 14 | 13 | - | - | - | 60 |
| *Восстановительные мероприятия* | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 49 |
| *Инструкторская и судейская практика* | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 5 |
| *Переводные испытания* | - | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | 8 |
| *Медицинский контроль* | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| *ИТОГО* | 33 | 68 | 111 | 119 | 124 | 125 | 107 | 46 | 34 | 25 | 792 |

**4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

При разработке этого раздела программы исходили из специфики детско-юношеского хоккея с мячом, особенностей системы соревнований в каждой возрастной группе, возрастной динамики личностных и физических качеств, задач, которые необходимо решать на каждом этапе многолетней подготовки.

Программный материал для практических занятий представлен следующими документами:

– перспективный план многолетней подготовки юных хоккеистов с мячом– план-график на учебный год;

– планы на подготовительный и соревновательный периоды (для хоккеистов12 лет и старше) или месячные планы (для хоккеистов 6–11 лет);

– планы на тренировочный микроцикл и межигровой цикл;

– план-конспект учебно-тренировочного занятия;

– картотека учебно-тренировочных упражнений: специфических для хоккея с мячом; частично специфических (упражнения из других игровых видов спорта); неспецифических (координационные, акробатические, гимнастические, беговые и другие упражнения).

**4.1. Специфическая (хоккейная) подготовка**

 Реализуется с помощью специализированных для хоккея с мячом и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры). Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения;

- число игроков, занятых в упражнении;

- размер площадки, на которой его выполняют 3\*4

- продолжительность упражнения;

- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;

- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

- игровая задача упражнения;

- число игроков, занятых в упражнении;

- расположение на поле игроков;

- размер площадки, на которой его выполняют;

- продолжительность упражнения;

- скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;

- число повторений упражнения;

- длительность интервалов отдыха между повторениями;

- характер отдыха;

- число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в хоккее с мячом. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки. Основными в хоккее с мячом являются игровые упражнения, которые выполняются на больших, средних и малых и полях, а также специально-подготовительные упражнения.

Таблица 8.

Подвижные игры с преимущественным развитием физических качеств

|  |  |
| --- | --- |
| Физические | Средства развития физических качеств (подвижные |
| качества | игры и эстафеты) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Быстрота |  «Два мороза», «К своим флажкам |
|  | «Салки с выручкой», «Пустое место», «Линейнаяэстафета», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызовномеров», «Бегуны» и др. |
|  |
|  |
|  |  |
| Скоростно- | «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в |
| силовые | огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полочкам», |
|  | Эстафета с прыжками в длину и высоту, «Прыжок за |
|  | прыжком», «Парашютисты», «Не оступись», «Метко в |
|  | цель», Подвижная цель», «Попади в мяч», «Снайперы», |
|  | «Охотники и утки», «Кто дальне бросит», «Заставь |
|  | отступить» и др. |  |  |  |  |
|  |  |
| Выносливость | «Не давай мяч водящему», «Салки простые», «Салки по |
|  | кругу», | «Встречная | эстафета», |  | «Команда |
|  | быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием». |
|  |  |
| Сила | «Тяни в круг», «Бой петухов», выталкивание из круга, |
|  | перетягивание в парах. Перетягивание каната, «Бег |
|  | раков», эстафета с набивными мячами. |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Ловкость | «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом»,«Навстречу удочке», эстафета с лазанием и перелазанием, «Бег пингвином», эстафета с преодолением препятствий |
|  |

**4.2. Основы технической подготовки**

Техника в хоккее с мячом – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях, а так же техника передвижения на коньках.

 Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство хоккеистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят хоккеисты с пробелами в технике и тактике.

Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал хоккея с мячом. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программ спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике хоккея с мячом.

На этих этапах мальчики должны изучать технику игровых приемов.

Передвижения на коньках – сложный в координационном отношении вид движения. В связи с этим, формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений.

Методика первоначального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

*Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):*

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, на левом носке и правой пятке и наоборот.

2. Ходьба пружиня с перекатом с пятки на носок.

3. Ходьба в приседе с касанием поля.

4. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. 5. 5. Ходьба выпадом вперед, вперед – в сторону

6. Бег с изменением направления движения.

7. Бег приставным, скрестным шагом правым, левым боком.

8. Бег спиной вперед.

9. Чередование бега с остановками, поворотами.

10. Чередование бега левым, правым боком, приставным шагом и спиной вперед.

1. Прыжки на месте на левой, правой, на обеих ногах.
2. Прыжковые упражнения со скакалкой.
3. Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.
4. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90, 180, 360 градусов.
5. Чередование бега с прыжками и поворотами.
6. Выпрыгивание из приседа, полуприседа.
7. Кувырки.
8. Приседания.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда):

1. Принятие основной стойки хоккеиста.
2. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую и наоборот.
3. Ходьба в основной стойке хоккеиста.
4. Приседания до посадки хоккеиста.
5. Выпады.
6. Выпрыгивания из посадки хоккеиста.
7. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке без продвижения и с продвижением вперед.
8. Прыжки приставным шагом в посадке левым и правым боком.
9. Упражнения на имитационной доске.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на

коньках):

1. Ходьба в различных направлениях.
2. Ходьба приставным, скрестным шагом левым и правым боком.
3. Ходьба спиной вперед.
4. Ходьба с выпадами.
5. Приседания.
6. Принятие основной стойки хоккеиста.
7. Ходьба в полуприседе, в приседе.
8. Выпрыгивание из полуприседа, приседа.
9. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке с продвижением и без продвижения вперед.

**Упражнения для конькобежной подготовки (на льду):**

1. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков от льда.
2. Скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой).
3. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
4. Бег на коньках широким скользящим шагом.
5. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда.
6. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
7. Бег на коньках коротким шагом. 39
8. Бег на коньках с изменением направления.
9. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге.
10. Торможение «полуплугом».
11. Торможение «плугом».

12. Прыжок толчком обеих ног.

13. Прыжок толчком одной ноги.

14.Старты из различных исходных положений.

1. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.
2. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот.
3. Торможение в положении «спиной вперед».
4. Бег на коньках спиной вперед переступанием в левую (правую) сторону.

19 . Прыжки через бортики с торможением, с продолжением скольжения.

20. Бег на коньках между стоек с отрывом и без отрыва коньков ото льда.

21. Челночный бег на различные дистанции.

1. Бег на коньках с сопротивлением партнера.
2. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
3. Скольжение в приседе, полуприседе.
4. Скольжение спиной вперед с помощью партнера.
5. Подвижные игры .
6. Скольжение по витражу влево (вправо), по восьмерке (спиной вперед), по кругу.

**Упражнения с клюшкой, мячом.**

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках вперед и назад, за спину, в одну и в другую стороны.
2. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки,

вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх.

1. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной.
2. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи)

в различных направлениях.

1. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча хоккейной клюшкой.
2. Ведение мяча с перекладыванием клюшки, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, с боку.
3. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом препятствий.
4. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.
5. Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении).
6. Броски мяча клюшкой.
7. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком.
8. Жонглирование мячом клюшкой (на месте, в движении).
9. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой.
10. Финт с изменением направления движения.
11. Финт с изменением скорости движения.
12. Обманные движения с использованием бортиков.
13. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием.
14. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение.
15. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующем движением в заданном направлении.
16. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.
17. Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча.
18. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения.
19. Игровые упражнения с применением обманных движений.
20. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником.
21. Ловля мяча клюшкой, туловищем.
22. Подвижные игры с клюшками и различными мячами.
23. «Квадраты» в различных сочетаниях.
24. Эстафеты с элементами техники игры.

**4.3. Неспецифические средства подготовки юных хоккеистов**

Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных хоккеистов с мячом. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

**Координационные упражнения**

**Базовые координационные упражнения**

1. **Исходное положение (И.п.) – основная стойка руки на поясе.** Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо;5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.
2. **И.п. – основная стойка.** На счет1–2–круг руками вперед; 3–поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые

наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

1. **И.п. – основная стойка.** На счет 1–2–круг правой рукой вперед; 3–4–круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
2. **И.п. – основная стойка.** На счет 1–правая рука в сторону; 2–левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.

5. **И.п. –основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх.** Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад;

5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. **И.п. –основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 –правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 –

два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед.

Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6

– два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.

8. **И.п. –основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам.** На счет 1–2

– два круга руками вперед; 3–4 – два круга :правая рука вперед; левая – назад;

5–6 – два круга руками назад;7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад.

Спина прямая.

9. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6

– левую руку вверх; 7 и 8 –два хлопка руками вверху; 9 – левую руку к плеч; 10

– правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс;12 – правую руку на пояс; 13 –

правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.

**Координация в прыжках и в прыжках**

* + **сочетании с бегом**
1. **И.п. – основная стойка, руки на поясе.** На счет1– прыжок, ноги врозь; 2–

прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45º влево.

2. **И.п. – основная стойка,руки на поясе.** На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 –

прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 –прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45º вправо.

3. **И.п. – основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок, ноги в стороны;

2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на

90º, ноги в сторону; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки.

Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4. **И.п. – основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок с поворотом на

90º влево; 2 – прыжок с поворотом на 90º вправо; 3 – прыжок с поворотом на

180º влево; 4 – прыжок с поворотом на 180º вправо; 5 – прыжок с поворотом на

270º влево; 6 – прыжок с поворотом на 270º вправо; 7 – прыжок с поворотом на

360º влево;8 – прыжок с поворотом на 360º вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

5. **И.п. –основная стойка.** На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед);

2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

6. **И.п. –стоя боком, руки на поясе.** На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2

шага); 5 – прыжок с поворотом на 90º, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу,

левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90º, ноги врозь;

8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

8. **И.п. – полуприсед.** На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180ºвлево; 4 – прыжок с поворотом на 180º вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

9. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360º влево; 4 –прыжок с поворотом на 360º влево.

10. **И.п. – стоя левым боком.** На счет 1–6 – бег скрестным шагом; 7–8 – прыжок на 180–360º (для хоккеистов 6–7 лет). Для хоккеистов в 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360º (для хоккеистов 6–7 лет). Для хоккеистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

11. **И.п. – полуприсед, руки сзади.** Бег в исходном положении на 12–15 м.

Следить за положением таза.

12. **И.п. – полуприсед.** На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 –

поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба

«гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом

на 180º (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок

поворотом на 180º (в приседе) вправо.

**Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)**

1. Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

2.То же самое, но скакалку вращать назад.

3. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

4. На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад;

3–4 – круг руками назад.

5. На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед;

3–4 – круг руками вперед.

6. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу,правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

7.На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

**Акробатические упражнения**

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. **Стойка на лопатках.** И.п. **–** упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.
2. **«Мост» из положения лежа на спине.** И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать.

Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. **Кувырок вперед.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40

см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок,

принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

1. **Комбинация.** И.п. **–** упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (о.с.). Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.
2. **Комбинация.** Из упора присев – два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с),

перекатом вперед лечь на спину, «мост», перекат в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

6. **Кувырок назад.** Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них,перевернуться через голову(не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову

7. **Кувырок назад в полушпагат.** Из упора присев выполнить кувырок назад.

Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

1. **Комбинация.** Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с. Следить за правильным выполнением группировки.
2. **Комбинация.** Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с.
3. **Комбинация.** Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, о.с. Стараться выполнять комбинацию слитно.
4. **Из стойки ноги врозь наклоном назад – «мост».** Техника выполнения.

Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удержать положение 5–6 с. Отталкиваясь руками, прийти в и.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

12. **Длинный кувырок.** Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками. В программу тренировочных занятий необходимо включать строевые и общеразвивающие упражнения.

**Строевые упражнения**

Прежде всего, юные хоккеисты должны освоить понятия строй, шеренга,

колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

**Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов**

 Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

**Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами**

(Прыгалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного

размера.) Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения

гимнастики, акробатики, плавания, игры в воде (картотека приведена ниже).

**Упражнения для избирательного развития физических качеств**

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов». Стартовые рывки хоккеистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым игроком. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит спортсмен, владеющий мячом. Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

**Упражнения для развития быстроты (на коньках и роликах).**

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам.
3. Ускорения 10-15 м.
4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений, направленных на опережение действий соперников.
5. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными,

хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе с быстрыми перебросами клюшки слева направо и обратно.

1. Подвижные и спортивные игры на льду («День и ночь», «Пятнашки», «Кто вперед», «Кто овладеет мячом» и т.д.).
2. 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.

1. 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).
2. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам).
3. Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой.

То же с изменением направления движения.

1. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180 и 360°.
2. «Салки», эстафеты, комбинации в положении «спиной вперед».

**Упражнения для развития выносливости (на коньках, роликах):**

1. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин).
2. Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин).
3. Кроссы 1-3 км.
4. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.
5. Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры,

с уменьшением количества участников на площадках увеличенного размера.

1. Использование имитационной доски.
2. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Упражнения с отягощениями.
2. Упражнения, имитирующие бег на коньках.
3. Бег на роликовых коньках.
4. Бег на коньках, роликах с преодолением сопротивления партнера.
5. Использование имитационной доски.
6. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков с резким торможением и с последующим стартом.
7. Челночный бег.
8. Старты из различных исходных положений и торможения (в том числе после падения на лед).
9. Удары по хоккейному мячу на дальность.
10. Подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

Упражнения для развития координационных способностей

(на коньках и ролликах)

1. Бег на коньках и роликах с поворотами, прыжками.
2. Махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.
3. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны,

назад.

1. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вперед, вверх,

в стороны, через бортики.

1. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
2. Эстафеты и подвижные игры («Двойной дриблинг», «Хоккей без ворот», «Пятнашки», «Салки с шариками», «Рикошет – эстафета» и т.д.).
3. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

8. Прыжок толчком обеих ног.

**5. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ**

Подготовка юных хоккеистов осуществляется с обязательным

использованием следующих документов планирования:

1. план-конспект учебно-тренировочного занятия;
2. план работы в микроцикле;
3. план работы в межигровом цикле (для хоккеистов старших возрастных групп);
4. планы работы в подготовительном и соревновательном периодах (для хоккеистов старших возрастных групп);
5. план работы в годичном цикле.

**5.1. Планирование учебно-тренировочного занятия**

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает КАКИЕ, КАК и в КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

 ***Часть первая***, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе.

***Вторая*** – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настраивающие специализированные упражнения.

***Часть вторая (основная***). В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов хоккея с мячом, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

***Часть третья, заключительная (заминка***). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники хоккея с мячом).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях

(школа тактики хоккея с мячом).

4. Игра в хоккей с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков,

размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать, и

т.д.).

1. Игра по правилам хоккея с мячом.
2. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).

**6. ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ**

Вратарь – это в первую очередь игрок, и он должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов спорта: ловкостью, игровым пониманием и скоростью мышления. Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо кататься на коньках. Вратарь должен обладать большой смелостью, психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря гораздо выше, чем у полевых игроков.

Основная задача, которую ставит перед собой вратарь – это выручая свою команду, постараться исправить все ошибки, допущенные партнерами.

Поэтому вратарями становятся менее агрессивные ребята, более спокойные и добрые. Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям – общее для всех игроков и специальное. Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на воспитание быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений, на развитие гибкости и координации движений.

Подготовка вратаря должна включать следующие упражнения: прыжки вперед-

назад, вправо-влево, в стойке, движения 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.

Программа подготовки вратаря предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; передвижению приставными шагами; выполнению специальных упражнений; ловле мяча, отскочившего от стенки в различных направлениях; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; отбиванию мяча рукой, коньком, щитками. Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию в площади ворот и взаимодействию с игроками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитие игрового мышления в подвижных играх. Совершенствование техники: передвижение на коньках лицом и спиной вперед: старты и торможения, ловля и отбивание мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку, и т. п. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей рукой. Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой. Совершенствование техники ввода мяча в игру. Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками.

**7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории хоккея с мячом и общих закономерностей спортивной тренировки. Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

 Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных хоккеистов как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны игроков. Спортсмен должен знать как, какими средствами можно улучшить или разнообразить свои действия.

*Беседа* - форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки.

*Лекция* читают учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

*Установка на предстоящию игру* - теоретическое занятие, сообщающая игрокам задания на предстоящую игру.

 Характеристика команды соперника, ее результаты, стиль игры, сведения о тактической концепции, сильных и слабых сторонах в игре, характеристику сильнейших игроков. Желательны также видеозаписи игр с участием команд-

соперниц и данные личных наблюдений. раскрывает конкретные задания действий в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот.

Раскрывает конкретные задания действий в обороне, в средней линии, в нападении и индивидуальные задания. Демонстрируется видеопленка, и тренер обращает внимание на сильные и слабые стороны в игре соперника, подчеркивает важность четкого выполнения заданий, полученных на игру.

*Разбор игры* - теоретическое занятие, сообщающая игрокам результаты выполнения игрового задания. Дается оценка степени выполнения тактического плана, говорится об ошибках, допущенных при организации атакующих и оборонительных действий. Определенную помощь тренеру окажут и объективные данные видео наблюдений.

**Примерные темы для проведения теоретических занятий**

 ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России. Массовый народный характер российского спорта. Рост материального благосостояния и культуры российских людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Разрядные нормы и требования по хоккею с мячом. Международное спортивное движение, передовая роль российских спортсменов на международной арене.

ТЕМА 2. Развитие хоккея с мячом в России.

Первые хоккейные клубы в России. Хоккей с мячом в СССР. История становления хоккея с мячом в Республике Коми. Достижения советских и российских хоккеистов на международной арене. Современные технологии в хоккее с мячом.

ТЕМА 3. Развитие хоккея с мячом за рубежом.

Страны, активно культивирующие хоккей с мячом. Хоккей с мячом в Скандинавии. Ведущие европейские хоккейные клубы. Лучшие игроки мирового хоккея.

ТЕМА 4. Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Общее понятие 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

хоккеем с мячом. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста,

спортивной одежде, обуви.

ТЕМА 5. Закаливание. Питание спортсмена.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние наркотиков, курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

ТЕМА 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем с мячом.

Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, ЧСС

(частота сердечных сокращений), АД (артериальное давление). Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение,

настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля Понятия о травмах.

Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с мячом.

Причины травм, их профилактика при занятиях хоккеем с мячом. Оказание первой помощи при травмах.

ТЕМА 7. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Поле для проведения занятий и соревнований по хоккею с мячом. Уход за льдом. Оборудование мест занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

ТЕМА 8. Правила игры в хоккей с мячом.

Изучение и разбор правил игры. Права и обязанности игроков.

Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя.

ТЕМА 9. Основные компоненты технико-тактической подготовки и теоретические основы соревновательной деятельности.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Технические приемы, применяемые ведущими игроками России и Швеции. Новое в технике хоккея с мячом. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе игры. Особенности тактики российского хоккея с мячом. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тактика игры в защите и нападении.

Тактика игры вратаря: выбор позиции, взаимодействие с партнерами,

руководство обороной, атакой.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей соперника, размеров поля,

освещения, состояния льда. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике, его тактике игры,

характеристика игроков. Определение состава команды. Разбор проведенной игры.

ТЕМА 10. Психологические аспекты подготовки хоккеистов.

Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, инициативность, ответственность перед коллективом.

**8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки.

Психологическая подготовка юных хоккеистов включает в себя общую психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям и подготовку к конкретной игре.

 Основной задачей общей психологической подготовки можно считать воспитание высоких волевых и моральных качеств личности хоккеиста.

Особенно необходимо развивать в юных хоккеистах смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность, выдержанность, самообладание.

* + задачи общей психологической подготовке входит развитие:
1. процессов восприятия (в частности, специфических): «чувство времени», «чувство пространства», «чувство клюшки», «чувство мяча», «партнера»;
2. внимания (объем, распределение, переключение и т.д.);
3. наблюдательности, умение быстро и правильно ориентироваться в игровой ситуации;
4. памяти и воображения;
5. элементов тактического мышления (оценка игрового эпизода, варианты решения игровой задачи);
6. способности управлять своими эмоциями в ходе игровой деятельности.

Большое место занимает индивидуальный педагогический подход к каждому хоккеисту для формирования устойчивого интереса к занятиям.

Необходим учет проявления у юных хоккеистов отрицательных состояний

(подавленность, перевозбуждение, самоуспокоенность, отсутствие активного стремления к достижению цели).

 Большое значение имеют индивидуальные тренировочные и соревновательные задачи, которые должны способствовать общему успеху команды. Необходимо постоянно воспитывать у хоккеистов стремление к победе. Укреплениеуверенности отдельного хоккеиста достигается за счет соревновательного опыта, правильной оценки соперника, организованностью команды, взаимопониманием и готовностью к взаимопомощи. Волевые качества хоккеистов воспитываются при систематическом выполнении ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровых действий. Подкрепление интереса к хоккею с мячом, воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности перед командой, применение соревновательного метода, разъяснение целей и задач тренировки, требовательность тренера, повседневный самоконтроль–все это способствует воспитанию волевых качеств хоккеистов.

**9. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, их спортивному долголетию, повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, освоению и быстрой адаптации спортсмена к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные оздоровительные мероприятия. Система восстановительных мероприятий делится на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочных и соревновательных циклов.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

* гигиенические условия учебно-тренировочного процесса;
* оптимальные социальные условия быта, учебы и т.д.;
* рациональный распорядок дня;
* личная гигиена;
* питание;
* закаливание.

Медико-биологическая группа восстановительных факторов включает в себя витаминизацию, физиотерапию, 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, душа,ванны, сауну и др. Медико-биологические средства назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением.

**10. ОТБОР ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ И КОНТРОЛЬ ЗА ИХ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ**

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе с начинающими спортсменами. Порой несовершенство мероприятий по отбору приводит к тому, что многие дети, не сумевшие в процессе отбора проявить свои задатки и способности, остаются вне спортивной деятельности. Поэтому к процессу отбора педагог должен относиться очень внимательно, для чего рекомендуется увеличить период оценки способностей юных хоккеистов до одного месяца, а не ограничиваться разовым просмотром. Создание в учреждении спортивно-оздоровительных групп сделало процесс отбора более эффективным.

Вместе с тем, построение учебно-тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации об изменениях в развитии различных физических качеств и свойств организма, обуславливающих успех их игровой деятельности.

К критериям отбора относятся: задатки, одаренность и способности, которые следует различать.

Кроме задатков, одаренности и способностей, важное место при отборе занимает так же изучение интересов, уровня притязаний, волевых качеств и трудолюбия.

При отборе детей учитывается, в первую очередь, их двигательная активность. Для выявления двигательно-активных детей рекомендуется использовать следующие методы:

* беседы с родителями;
* беседы с учителями физической культуры;
* наблюдения на уроках физкультуры;
* наблюдения за играми детей во внеклассное время.

Обязательным мероприятием при начальном отборе является медицинское обследование, которое позволяет получить данные, характеризующие состояние здоровья и физическое развитие детей. Данные медицинских осмотров так же используются для контроля за физической подготовленностью юных хоккеистов. Основными задачами медицинского осмотра является выявление медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем и определение уровня физического развития.

Неодинаковые темпы развития юных хоккеистов одного и того же паспортного возраста могут ввести в заблуждение тренера в отношении истинных способностей спортсменов. Часто хорошие показатели в игровой деятельности в детские и юношеские годы могут быть следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания. При отборе спортсменов не всегда следует отдавать предпочтение хоккеистам с опережающими темпами биологического созревания. Нередко подростки с замедленным темпом развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позже.

Для оценки уровня подготовленности юных хоккеистов предлагается применять следующие тестовые задания.

ТЕСТ 1, 2. Бег на 30, 60 метров. Тест позволяет определить уровень развития скоростных качеств, быстроты хоккеиста. Выполнение: По команде «На старт» двое испытуемых становятся в положение высокого старта к линии старта, не наступая на нее. По сигналу (свисток, команда «Марш») оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Учитывается время, затраченное на преодоление дистанции, с точностью до десятой доли секунды. Юные спортсмены достаточно часто не умеют правильно финишировать и нередко останавливаются или значительно сбрасывают скорость перед финишем. Чтобы избежать подобного явления, мы рекомендуем разнести свор, где будет фиксироваться время, и финишную линию. Например: сначала по ходу движения отметить створ фиксации времени бега, а линию финиша отнести дальше на 5 метров. Это заставляет испытуемого побегать створ фиксации времени на высокой дистанционной скорости, даже если перед самым финишем юный спортсмен начинает останавливаться.

ТЕСТ 3, 4. Бег на 300, 400 метров. Тест определяет уровень развития скоростной выносливости хоккеистов. Выполнение: так, же как и предыдущем тесте.

ТЕСТ 5. Бег на 1500 метров. Тест определяет уровень развития выносливости хоккеистов. Выполняется как предыдущие беговые тесты. В 9-11 лет время пробегание не фиксируется.

ТЕСТ 6. Прыжок в длину с места. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых возможностей хоккеистов. Измеряется расстояние от края линии отталкивания до точки касания пола(песка, земли) пяткой ноги, наиболее близко расположенной к линии.

ТЕСТ 7. Подтягивание на перекладине. Тест определяет силу рук хоккеистов.

Выполнение: испытуемый принимает и.п. – вис на перекладине хватом сверху (при необходимости подсадить тестируемого, чтобы он уверенно выполнил хват), руки полностью выпрямлены. Из и.п. - руки согнуть(выполнять не рывком, подтянуться до тех пор, пока подбородок не окажется над перекладиной, затем вернутся в исходное положение. Выполнять максимальное количество раз. Учитываются упражнения, в которых испытуемым четко зафиксировано положение подбородка над перекладиной

ТЕСТ 8. Челночный бег 3\*10 метров с места. Выполняется со старта по команде «Марш». Спортсмен пробегает первые 10 метров, затем обегает обозначенное место поворота, возвращается назад, здесь разворачивается и затем еще пробегает 10метров до линии финиша. Фиксируется время до 0,1 секунды.

**10.1. Система контроля и зачётные требования**

 Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов трениров­ки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тре­нировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сто­рон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достиг­нуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юно­го спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Зачёт по ОФП и СФП принимается в два этапа:

1этап: сентябрь (сдача контрольных нормативов для начинающих). По результатам сдачи контрольных нормативов будущий обучающийся имеет право быть зачисленным в спортивно-оздоровительную группу и группу этапа начальной подготовки, при этом учитывается состояние здоровья, желание родителей и воспитанника.

2 этап: апрель – май (контрольно-переводные мероприятия) для групп всех этапов обучения. На данном этапе воспитанник группы имеет возможность и право быть переведенным в группу (на более высокий уровень подготовки) при условии положительной сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП (учитывается желание родителей, воспитанника, состояние здоровья).

Цель сдачи контрольных нормативов по ОФП - определение уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, состояние его здоровья (оценка), функциональных возможностей организма, зачисление и перевод в группы начальной подготовки, группы тренировочного этапа.

Задачи сдачи контрольных нормативов:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

- развитие физических качеств;

- возможность выбора воспитанником спортивной направленности;

- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- определение этапа подготовленности обучающегося;

- выполнение нормативов по физической культуре и спорту типовых образовательных программ.

Зачисление и перевод обучающихся на следующий этап подготовки происходит при положительной сдаче контрольных нормативов по ОФП и оформлении приказа на зачисление и перевод, подписанный директором учреждения. Место приема зачетов по ОФП и СФП определяется исходя из погодных условий: стадионы или спортивные залы.

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.

 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 «удовлетворительно» – удержание полного приседа, подавая руки вперед; «хорошо» – то же, с опущенными вниз руками; «отлично» – 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 меняться. Ориентироваться следует на сумму.

**10.2. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке**

**и технике игры в хоккей с мячом по этапам обучения**

**Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическое качество | Контрольные упражнения(тесты) | Нормативы |
| 6 лет | 7 лет | 8 лет |
| Быстрота | Бег 20 метров | + | + | Не более 4,6 с |
| Бег 20 метров на коньках | - | + | Не более 4,6 с |
| Координация | Челночный бег 4\*9 м | + | + | Не более 12,1 с |
| Челночный бег на коньках 6\*9 м | - | + | Не более 21,1 с |
| Слаломный бег на коньках без мяча |  |  | Не более 13,5 с |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | + | + | Не менее 20 раз |
| Прыжок в длину с места | + | + | Не менее 135 см |
| Гибкость | Наклон вперед стоя на скамейке | + | + | Не более 20 с |

Контрольные нормативы **для полевых игроков**

(группы начальной подготовки 1 года обучения)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Бег на коньках 17 м с места, сек | Бег на коньках 30 м с места, сек | Бег на коньках 30 м с мячом, сек | Бег на коньках в радиусе "восьмёркой"с места, сек | Удары или броски по воротам с радиуса (к-во попаданий из 10) |
| 2 | 7 | 9 | 10 | 20 | 2 |
| 3 | 5,1 | 8 | 9,1 | 18,5 | 3-4 |
| 4 | 5,0 | 7,5 | 8,1 | 18,1 | 3-4 |
| 5 | 4,9 | 7,3 | 7,6 | 17,3 | 5 |

Контрольные нормативы **для полевых игроков**

(группы начальной подготовки свыше 2 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Бег на коньках 17 м с места, сек | Бег на коньках 30 м с места, сек | Бег на коньках 30 м с мячом, сек | Бег на коньках в радиусе "восьмёркой"с места, сек | Удары или броски по воротам с радиуса (к-во попаданий из 10) |
| 2 | 6 |  7,8 | 8 | 18 | 3 |
| 3 | 5,0 | 6,3  | 6,5 - 7,6 | 17,1 | 5 |
| 4 | 4,5 | 6,2  | 6,4 - 7,4 | 16,6 | 6 |
| 5 | 4 | 5,9  | 6,3 - 7,1 | 15,3  | 7 |

Контрольные нормативы **для полевых игроков**

(учебно-тренировочные группы 1,2 года обучения)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Бег на коньках 17 м с места без мяча,сек | Бег на коньках 30 м с места без мяча,сек | Бег на коньках 30 м с мячом,сек | 8- минутный бег на коньках,м | Удары или броски по воротам с радиуса (к-во попаданий из 10) |
| 2 | 5 | 8 | 9 | 2300 | 3 |
| 3 | 4,6 | 7 | 7 | 2400 | 5 |
| 4 | 4,0 | 6,2 | 6,5 | 2500 | 6 |
| 5 | 3,7 | 5,5  | 5,1  | 2600 | 7- 8 |

Контрольные нормативы **для вратарей**

(учебно-тренировочные группы 1,2 года обучения)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Бег на коньках 17 м с места,сек | Бег на коньках с места прямо и обратно спиной вперёд (2Х17 м) | Ловля мячей после удара с радиуса (20 ударов) | +Участи+е в к+омбинир+ованном нормативе (выход на перехват мяча и дальнейший ввод мяча в игру) | Ввод мяча на дальность и точность (из 5 попыток),м |
| 2 | 4 | 10 | 8 | 4 | 20 (2 из 5) |
| 3 | 3,5 | 9 | 10 | 6 | 32 (3 из 5) |
| 4 | 3,2 | 8,9 | 12 | 7 | 36 (4 из 5) |
| 5 | 3 | 8,6 | 14 | 8 | 42 (5 из 5) |

Контрольные нормативы **для полевых игроков**

(учебно-тренировочные группы свыше 2 лет обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Бег на коньках 17 м с места | Бег на коньках 30 м с места, сек. | Бег на коньках 30 м с мячом, сек. | Бег на коньках в радиусе "восьмёркой"с места,сек. | 8- минутный бег на коньках,м | Остановка летящего мяач клюшкой (к-во раз) | Удары или броски по воротам с радиуса (к-во попаданий из 10) |
| 2 | 5 | 7 | 9 | 18,3 | 2700 | 6 | 6 |
| 3 | 3 | 6,5 | 7 | 17 | 2910 | 7 | 7 |
| 4 | 2,9 | 6,3 | 6,5 | 16,8 | 3000 | 8 | 8 |
| 5 | 2,7 | 6 | 5 | 15,3  | 3120 | 9 | 9 |

Контрольные нормативы **для вратарей**

(учебно-тренировочные группы свыше 2 лет обучения)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Бег на коньках 17 м с места,сек | Бег на коньках с места прямо и обратно спиной вперёд (2Х17 м) | Ловля мячей после удара с радиуса (20 ударов) | Участие в комбинированном нормативе (выход на перехват мяча и дальнейший ввод мяча в игру) | Ввод мяча на дальность и точность (из 5 попыток),м |
| 2 | 3 | 9 | 14 | 6 | 30 (2 из 5) |
| 3 | 2,8 | 8 | 15 | 7 | 42 (3 из 5) |
| 4 | 2,7 | 7,6 | 16 | 8 | 50 (4 из 5) |
| 5 | 2,6 | 7,1 | 17 | 9 | 60 (5 из 5) |





*Рис. Схема бега по «восьмерке»*

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] / В.А. Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2000. – 62 с.

2. Зиганшин, О.З. Подвижные игры в занятиях юных хоккеистов [Текст]: метод. рекомендации / О.З. Зиганшин, В.М. Гумовская. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 34 с.

3. Павленко, В.Ф. Хоккей с мячом [Текст]: поурочная программа для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР / В.Ф. Павленко. – Хабаровск, 1992.

4. Фатеева, О.А. Хоккей с мячом. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР [Текст] / О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев. – Иркутск: 2008. – 132 с.

5. Михалкин, г. Хоккей для начинающих. М.: Астрель,2001. - 63 с.

6. Панин, И.Н. Русский хоккей с мячом: техника, тактика, правила игры: Учебно- методическое пособие. М.: Советский спорт, 2005.

7. Савин, В.П. Исследование скоростной подготовки хоккеистов // Хоккей: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1982. 29. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учеб. заведений. М.: Академия, 2003.

8. Сиренко, Ю.И. Актуальные проблемы развития русского хоккея // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири. Сб. ст. Омск: СибГУФК, 2005. С. 105–107. 32. Сиренко, Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1–4-го года обучения: Учебное пособие [текст] / Ю.И.Сиренко. Омск: СибГУФК, 2006. 132 с.

9. Сиренко, Ю.И., Блинов, В.А. Педагогический контроль энергообеспечения хоккеистов с мячом высокой квалификации в соревновательном периоде // Современные технологии в спортивных играх: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. Омск, 2005. С. 35–37