

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ТАТЫШЛИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО ЦДТ

М.А.Муртазин

Обсуждено на заседании методического совета

Протокол № 51 от «20» 08 2021 г.

Приказ № 52 от «26» 08 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения  
«Хоккей с шайбой»  
на 2021-2022 учебный год

Тренер-преподаватель:

Абзатов Владимир Вячеславович

Возраст детей: 7-13 лет

Срок реализации: 3 года

с. Верхние Татышлы – 2021 год

## **Содержание**

**I. Объяснительная записка**

**II. Задачи и средства этапов подготовки**

**III. Организация учебно-тренировочной и воспитательной работы**

**IV. Планирование учебно-тренировочного процесса**

**1. Подготовительный период**

**2. Соревновательный период**

**3. Переходный период**

**1. Теоретические занятия**

**2. Практические занятия**

**3. Техника и тактика игры в хоккей**

**4. Подготовка вратаря**

**5. Судейская практика, самоконтроль**

**восстановительные мероприятия**

**VI. Годовой план расчёта учебных часов по этапам**

**подготовки VII. Контрольные нормативы для перевода**

**учащихся школы отделение хоккея на У.Т. этапы обучения**

**VIII Организационно-методические указания**

**IX. Список использованной литературы**

## **I. Объяснительная записка**

Программа для ДЮСШ, по хоккею составлена в соответствии с нормативными документами Министерства образования Российской Федерации, Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства финансов РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований.

Весь учебный материал в программе излагается по следующим этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования. Это позволяет всем тренерам-преподавателям, работающим с юными хоккеистами, дать единое направление в учебно-тренировочном процессе.

Программа может быть использована тренерами-преподавателями при работе в специализированных классах по хоккею, в классах со спортивным уклоном по хоккею, в общеобразовательных школах с продленным днем, а также и при использовании других организационных форм подготовки юных хоккеистов.

Задачи ДЮСШ определены соответствующими постановлениями и директивными документами, основными из которых для ДЮСШ являются:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов;
- подготовка учащихся школы для службы в Российской армии;
- укрепление здоровья;
- популяризация хоккея среди учащихся;
- методическое руководство детским и юношеским хоккеем;
- передача способных хоккеистов в СДЮШОР;
- оказание помощи общеобразовательным школам и другим организациям в развитии хоккея.

Программа рассчитана на следующие этапы обучения:

- начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный – 4 года
- спортивного совершенствования – 4 года.

Учащиеся переводятся с этапа на следующий этап подготовки при условии успешной сдачи контрольных нормативов. В виде исключения некоторые учащиеся, не выполнившие контрольных нормативов, но соответствующие возрасту могут быть оставлены на данном этапе по решению тренерского совета.

## **II. Задачи и средства этапов подготовки**

*Этап начальной подготовки (до года)* – укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие; развитие быстроты, ловкости, координации движений; обучение техники катания; обучение основам техники владения клюшкой; ознакомление с правилами игры в хоккей; привитие навыков личной гигиены.

*Этап начальной подготовки (свыше года)* – укрепление здоровья на базе всесторонней физической подготовленности; направленное развитие

скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; совершенствование техники катания, владения клюшкой; обучение основам техники выполнения силовых приемов; овладение основами индивидуальной и командной тактики; определение игровых наклонностей (вратарь, защитник, нападающий); участие в соревнованиях.

*Учебно-тренировочный этап (до 2 лет)* – совершенствование всесторонней физической подготовленности; развитие быстроты, силы, общей и специальной выносливости; совершенствование техники катания, совершенствование владения клюшкой, силовых приемов; изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей; определение игрового амплуа; участие в соревнованиях; ознакомление с основными положениями тренировки хоккеистов; воспитание навыков самостоятельной подготовки по совершенствованию техники.

*Учебно-тренировочный этап (св. 2 лет)* – дальнейшее совершенствование физической подготовленности, направленное на развитие специальных физических качеств; совершенствование техники катания, владения клюшкой, выполнение силовых приемов; совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры; повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки; воспитание способностей к самосовершенствованию.

*Этап спортивного совершенствования (до года)* – дальнейшее совершенствование атлетической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; приобретение соревновательного опыта игры с высококвалифицированными хоккеистами; совершенствование индивидуальной манеры игры, основанной на высоком уровне технико-тактической и специальной физической подготовленности; овладение навыками судейства по хоккею; совершенствование теоретических знаний, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки.

*Этап спортивного совершенствования (св. года)* – совершенствование атлетической подготовленности; соревновательного опыта игры с высококвалифицированными хоккеистами; совершенствование индивидуальной манеры игры, совершенствование теоретических знаний в тактике и методике тренировки, организация и проведение соревнований по хоккею; привитие навыков самосовершенствования; дальнейшее воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов.

### **III. Организация учебно-тренировочной и воспитательной работы**

В отделении по хоккею ДЮСШ занимаются мальчики и юноши в возрасте от 7 до 18 лет, допущенные к занятиям врачом и сдавшие приёмные (переводные) испытания. Учебная и воспитательная работа с учащимися планируется на основе настоящей программы и проводится круглогодично. В период летних каникул (июнь-июль) учащиеся занимаются самостоятельно по индивидуальным планам. Для перевода из одного этапа на другой занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер-преподаватель должен следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся в общеобразовательной школе, устанавливать связь с классным руководителем и родителями спортсменов. Учитывая успеваемость и дисциплину учащихся, тренер может уменьшить для отдельных учащихся количество занятий или временно запретить посещение ДЮСШ. В предэкзаменационные и экзаменационные периоды количество занятий можно несколько уменьшить, однако полностью их сокращать нельзя. Нельзя также устраивать и длительные перерывы между занятиями. При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического

состояния мест занятий и оборудования. Углубленное врачебное обследование проводится во Врачебном Физкультурном Диспансере один раз в год, медицинский осмотр у школьного врача учащиеся этапов начальной подготовки – два раза в год. Физическое состояние спортсменов учитывается тренером-преподавателем при планировании тренировочных нагрузок.

#### **IV. Планирование учебно-тренировочного процесса**

В ДЮСШ планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на весь период обучения (перспективный план), учебный год (годовой план), по периодам подготовки (циклы). Кроме того, в школе должны быть расписание занятий и календарный план спортивных мероприятий.

**Перспективный план** учебно-тренировочной работы включает в себя годовые планы на каждый год обучения юных хоккеистов, логически связанных между собой. Перспективный план предусматривает постепенное сложности реальных задач и увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса.

**Годовой план** для каждой учебной группы составляется исходя из круглогодичности подготовки в соответствии с данной программой и режимов учебно-тренировочной работы.

**Планы по периодам** включают в себя: подготовительный, соревновательный и переходный периоды, которые планируются на основании годовых планов.

Учёт учебно-тренировочной работы каждой группы ведётся тренером в специальном журнале.

Учебный материал по теоретической и общефизической подготовке в программе представлен без разделения по этапам обучения, что даёт возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих этапов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся. Степень подготовленности по общей и специальной физической подготовке определяется сдачей контрольных нормативов.

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, а с учетом уровня подготовленности юных хоккеистов, их биологического возраста.

При планировании многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объема тренировочных нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия юных хоккеистов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, когда он систематически превышает её поступление. В тренировке юных хоккеистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причём отдых должен быть достаточным для полного восстановления сил.

Годичный цикл тренировочных занятий этапов подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

##### **1. Подготовительный период**

охватывает отрезок времени от начала занятий до первых соревнований. Подготовительному периоду тренировок всегда следует уделять большое внимание.

*Задачи подготовительного периода:*

- - приобретение и дальнейшее углубление общей физической

подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта;

- - развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приёмов игры;
- - изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

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

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

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30% / 70%, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на земле и на льду, постепенно повышается доля тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этот период игры играют вспомогательную роль и не должны подменять учебно-тренировочные занятия. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако, не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объём нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объёма нагрузок происходит вначале за счёт общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объём специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объёма нагрузок.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трёх дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). В повторении недельных циклов (микроциклов) после 2<sup>-X</sup> недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной или умеренной нагрузкой. В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в прошлом году.

## **2. Соревновательный период**

включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований.

Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов. В младшем возрасте установка на высшие достижения носит характер отдалённой перспективы.

*Задачи соревновательного периода:*

- - дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- - изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
- - овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- - совершенствование моральной и волевой подготовки.

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

В группе спортивного совершенствования при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объём средств общей подготовки путём включения промежуточных циклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

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

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умение, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приёмы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведение игры.

### **3. Переходный период**

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

*Задачи переходного периода:*

- - сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- - обеспечение активного отдыха занимающихся, лечение травм;
- - устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

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

В приложении дана примерная форма, по которой составляются планы подготовки учащихся. Они должны учитывать уровень подготовленности, достигнутый за прошедший этап подготовки, её слабые и сильные стороны, особенности тренировки, связанные со спецификой биологического становления организма юного хоккеиста, с тем, чтобы обеспечить достижение высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте.

## **V. Учебный материал**

### **1. Теоретические занятия (для всех этапов подготовки)**

#### **1.1. Физическая культура и спорт в России**

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России.

Задачи ДЮСШ в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях

Единая Всероссийская спортивная классификация, её значение в развитии хоккея.

## **1.2. Развитие хоккея в России и за рубежом**

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», её история и значение для развития хоккея.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

## **1.3. Краткие сведения о строении организма человека**

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

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

Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

## **1.4. Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов**

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

## **1.5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля.

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

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значении. Основные приёмы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

## **1.6. Физиологические основы спортивной тренировки**

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

## **1.7. Общая и специальная физическая подготовка**

(специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду).

Атлетическая подготовка хоккеиста и её значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

## **1.8. Техническая подготовка**

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

## **1.9. Тактическая подготовка**

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры.

Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий.

Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием.

Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи

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

Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря:

выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану.

Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда,

метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

### **1.10. Морально-волевая подготовка**

спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность.

Психологическая подготовка хоккеистов, её значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

### **1.11. Основы методики обучения и тренировки**

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

Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса. Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

### **1.12. Правила игры, организация и проведение соревнований**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

### **1.13. Установка перед игроками и разбор проведённых игр**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера

игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

## **1.14. Места занятий, оборудование, инвентарь**

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

## **2. Практические занятия**

### **2.1. Общефизическая подготовка**

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

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

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

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

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

Упражнения для развития координационных движений.

-Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопереесечённой местности.

Упражнения для развития быстроты.

-Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров

схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

#### Упражнения для развития силы.

-Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

-Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

#### Упражнения для развития общей выносливости.

-чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

## **2.2. Специальная физическая подготовка**

### **СФП (для этапов начальной подготовки)**

#### Упражнения для развития взрывной силы.

-Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### Упражнения для развития быстроты.

-Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

#### Упражнения для развития выносливости.

-Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

### Упражнения для развития ловкости.

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

### Упражнения для развития гибкости.

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

## **СФП (для учебно-тренировочных этапов)**

### Упражнения для развития взрывной силы.

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

### Упражнения для развития быстроты.

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

### Упражнения для развития выносливости.

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

### Упражнения для развития ловкости.

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

### Упражнения для развития гибкости.

- По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

## **СФП (для этапов спортивного совершенствования)**

### Упражнения для развития взрывной силы.

-По программе для учебно-тренировочных этапов. Дополнительно: увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5 кг), силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация бега на коньках с отягощением.

### Упражнения для развития быстроты.

-По программе для учебно-тренировочных этапов с широким использованием метода сопряженного воздействия.

### Упражнения для развития выносливости.

-По программе для учебно-тренировочных этапов. Дополнительно: фартлек,

дистанция кроссов увеличивается до 8- 10 км. Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).

#### Упражнения для развития ловкости.

-По программе для учебно-тренировочных этапов с широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

#### Упражнения для развития гибкости.

-По программе для учебно-тренировочных этапов с широким использованием отягощений малого веса.

### **3. Техника и тактика игры в хоккей**

#### **3.1. для групп начальной подготовки**

##### Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с

поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег) . Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

##### Техника нападения.

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

##### Техника обороны.

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

##### Тактическая подготовка.

*Тактика нападения* – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые

приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

*Тактика защиты.*

*Индивидуальные действия:* выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

*Групповые взаимодействия:* умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

## **3.2. для учебно-тренировочных этапов**

### Техника игры

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

### Техника нападения.

Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнёров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнёра и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подравление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Приём шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с

последующим броском в цель, с переводом партнёру, с обводкой атакующего партнёра, с оставлением шайбы партнёру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приёмов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнёра, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

#### Техника обороны.

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

#### Тактическая подготовка.

##### *Тактика нападения.*

Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятёрках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.

##### *Тактика обороны.*

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

### **3.3. для этапов спортивного совершенствования**

#### Техника игры

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приёмов. Изучение особенностей выполнения технических приёмов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять броски и передачи с любой точки площадки. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приёмов (передач, бросков, силовых приёмов,

ловли шайбы на себя). Совершенствование технических приёмов овладения шайбы при введении её в игру. Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приёмы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приёмов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приёмов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости вариативности выполнения технических приёмов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра).

#### Тактическая подготовка.

Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование тактических, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качеств партнёров. Передачи шайбы в отрыв, передача в определенную точку площадки для броска шайбы партнёром. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приёмов: передача – ведение – бросок, бросок – добивание, подправление – добивание. Применение финтов при выполнении атакующих действий: на уход, на перемещение, на передачу, на бросок. *Индивидуальные тактические действия* при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря.

*Групповые взаимодействия:* взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место; передай – откройся; скрестный выход; оставление шайбы, подправление. Взаимодействия двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся, бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействия трёх нападающих против одного, двух, трёх обороняющихся.

*Командные действия:* нападение против зонной, персональной и смешанной системы защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

#### *Тактика обороны.*

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнёров. Овладение приёмами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры. Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определённых систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры её предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

## **4. Подготовка вратаря**

### **4.1. для этапа начальной подготовки**

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения,

частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперёд - назад, влево - вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперёд – назад, вправо – влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперёд и назад, в сторону, полёт – кувырком; акробатика в парах.

#### Техника игры вратаря.

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

#### Тактика игры вратаря.

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

## **4.2. для учебно-тренировочных этапов**

Физическая подготовка проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком присяде вперёд – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнёра. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнёра.

Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2- 3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

#### Техника игры вратаря.

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

#### Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа

противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.

Обучение умению определять момент и направление завершения атаки.

Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### **4.3. для этапов спортивного совершенствования**

#### Физическая подготовка.

Совершенствование гибкости и специальной выворотности ( супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперёд, назад). Совершенствование быстроты реакции.

#### Техника игры вратаря.

Совершенствование техники передвижения на коньках лицом вперёд, боком.

Совершенствование техники стартов и торможений с двух шагов. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и блином вместе, отбивая её при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку. Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, коньком. Совершенствование техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

#### Тактика игры вратаря.

Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование взаимодействия с игроками в стороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, при изменениях направления шайбы, при добивании; умение противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой, при передачах шайбы перед воротами. Тактика игры вратаря при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

### **5. Судейская практика, самоконтроль, восстановительные мероприятия**

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

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

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

Самоконтроль состоит из простых, доступных всем методов наблюдения и

складывается из следующих показателей: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, нарушение гигиенических норм, вес, пульс, дыхание и др.

Учет данных самоконтроля проводится спортсменами самостоятельно и ведётся в дневнике. Первое время дневник самоконтроля юному хоккеисту помогают вести врач и тренер. В дальнейшем они должны периодически проверять дневник, как осуществляется спортсменом самоконтроль в ведении дневника.

Врачебный контроль хоккеистов состоит из диспансеризации в областном или городском врачебно-физкультурном диспансере (один раз в год) и медицинского осмотра врачом школы (2 раза в год). Данные медицинского осмотра заполняются в медицинские карточки и хранятся у врача школы.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя (как психолога) в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

## VI. Годовой план расчёта учебных часов по этапам подготовки.

### 1. Теоретические занятия

№	Наименование темы	НП до года	НП св. года	УТ до 2 лет	УТ св. 2 лет	СС до года	СС св. года
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1
2	Краткий обзор развития хоккея	1	1	1	2	2	2
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	1	1	1	1
4	Гигиенические навыки	1	1	2	2	3	3
5	Врачебный контроль	1	1	2	3	3	3
6	Основы техники и тактики	1	1	2	3	3	4
7	Методика тренировочного процесса	-	-	-	2	3	4
8	Краткие сведения о физиологических основах тренировок	-	-	-	1	1	2
9	Психологическая и моральная подготовка	1	1	1	2	2	3
10	Основы ОФП и СФП	-	-	1	2	2	2
11	Правила соревнований	1	1	1	1	2	2
12	Оборудование и инвентарь	1	1	1	1	2	2
13	Указания к игрокам	-	-	2	2	2	2
14	Зачет по теории	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО:		10	10	16	24	28	32

### 2. Практические занятия

№	Наименование темы	НП до года	НП св.года	УТ до 2 лет	УТ св.2 лет	СС до года	СС св.года
1	ОФП	130	130	108	120	132	145
2	СФП	80	145	182	265	340	352
3	Технико-тактическая подг.	40	91	196	352	522	667



4	Выполнение контрольных нормативов	2	2	-	-	-	-	-	-	3	-	-	7
5	Участие в соревнованиях по хоккею и специальному комплексу упражнений	-	-	-	2	4	3	1	-	-	-	-	10
		Согласно календарному плану соревнований											
ИТОГО		25	25	23	25	28	27	23	22	25	22	22	267
ВСЕГО		26	26	24	25	28	27	24	23	27	24	23	277

#### 4. Примерный график расчета учебных часов для этапов начального обучения (св. года)

№	Наименование темы	Месяцы											Всего
		Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	
I	Теоретическая подготовка	1	1	-	-	-	1	1	1	2	2	1	10
ИТОГО:													
II		Практические занятия											
1	Общая физическая подготовка	16	14	12	10	8	8	10	10	12	14	16	130
2	Специальная физическая подготовка	10	10	13	14	16	16	14	14	14	12	12	145
3	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	6	7	10	9	9	9	8	8	8	8	9	91
4	Выполнение контрольных нормативов	3	3	-	-	-	-	3	3	-	-	-	12
5	Участие в соревнованиях по хоккею	-	-	-	6	7	7	6	-	-	-	-	26
		Согласно календарному плану соревнований											
ИТОГО		35	34	35	39	40	40	41	35	34	34	37	404
ВСЕГО		36	35	35	39	40	41	42	36	36	36	38	414

#### 5. Примерный график расчета учебных часов для учебно-тренировочного этапа (до 2<sup>х</sup> лет)

№	Наименование темы	Месяцы											Всего
		Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	
I	Теоретическая подготовка ИТОГО:	2	2	3	-	-	-	1	2	2	2	2	16
II		Практические занятия											
1	Общая физическая подготовка	15	12	10	7	8	7	7	8	8	13	13	108
2	Специальная физическая подготовка	10	12	15	20	22	23	23	18	15	13	11	182
3	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	18	18	18	20	20	20	20	16	16	14	16	196
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-	10
Согласно календарному плану соревнований													
5	Выполнение контрольных нормативов	-	2	3	-	-	-	2	-	3	-	-	10
6	Участие в соревнованиях по хоккею	-	-	-	7	8	8	7	-	-	-	-	30
Согласно календарному плану соревнований													
ИТОГО:		43	44	48	56	60	60	61	42	42	40	40	536
ВСЕГО:		45	46	51	56	60	60	62	44	44	42	42	552

**Примечание:** Общегодовой объём учебно-тренировочной работы может быть сокращен не более чем на 25%.

**6. Примерный график расчета учебных часов для учебно-тренировочного этапа (св. 2<sup>X</sup> лет)**

№	Наименование темы	Месяцы											Всего
		Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	
I	Теоретическая подготовка ИТОГО:	2	2	-	3	2	1	2	4	3	2	3	24

		II Практические занятия											
1	Общая физическая подготовка	16	13	11	9	9	8	8	9	9	14	14	120
2	Специальная физическая подготовка	20	22	26	26	28	29	26	25	23	20	20	265
3	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	30	30	33	34	35	36	35	32	29	29	29	352
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	3	2	-	-	-	1	10
Согласно календарному плану соревнований													
5	Выполнение контрольных нормативов	-	3	4	-	-	-	4	-	3	-	-	14
6	Участие в соревнованиях по хоккею	-	-	7	8	10	10	8	-	-	-	-	43
Согласно календарному плану соревнований													
ИТОГО:		66	68	81	79	84	86	83	66	64	63	64	804
ВСЕГО:		68	70	81	82	86	87	85	70	67	65	67	828

**Примечание:** Общегодовой объём учебно-тренировочной работы может быть сокращен не более чем на 25%.

### 7. Примерный график расчета учебных часов для этапа спортивного совершенствования (до года)

№	Наименование темы	Месяцы											Всего
		Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	
I	Теоретическая подготовка	2	4	3	-	2	1	1	4	5	3	3	28
ИТОГО:													
II	Практические занятия												
1	Общая физическая подготовка	17	14	12	11	10	9	9	10	10	15	15	132
2	Специальная физическая подготовка	28	30	31	33	34	34	32	30	30	30	28	340
3	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	43	48	49	49	50	50	48	48	48	44	45	522

4	Инструкторская и судейская практика	-	-	1	2	3	2	2	-	-	-	-	10
Согласно календарному плану соревнований													
5	Выполнение контрольных нормативов	2	-	3	1	-	-	3	1	2	-	-	12
6	Участие в соревнованиях по хоккею	3	4	3	10	10	11	8	3	2	3	3	60
Согласно календарному плану соревнований													
ИТОГО:		93	96	99	106	107	106	102	92	92	92	91	1076
ВСЕГО:		95	100	102	106	109	107	103	96	97	95	94	1104

**Примечание:** Общегодовой объём учебно-тренировочной работы может быть сокращен не более чем на 25%.

#### 8. Примерный график расчета учебных часов для этапа спортивного совершенствования (св. года)

№	Наименование темы	Месяцы											Всего
		Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	
I	Теоретическая подготовка	3	2	1	-	-	-	5	5	6	6	4	32
ИТОГО:													
II		Практические занятия											
1	Общая физическая подготовка	17	15	13	12	12	10	10	11	12	16	17	145
2	Специальная физическая подготовка	29	31	33	34	35	35	33	32	30	30	30	352
3	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	53	60	63	65	67	67	63	60	57	56	56	667
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	1	2	3	2	2	-	-	-	-	10
Согласно календарному плану соревнований													
5	Выполнение контрольных нормативов	-	-	3	2	-	-	3	2	2	-	-	12
6	Участие в соревнованиях по хоккею	3	4	4	10	11	12	10	6	4	2	4	70
Согласно календарному плану соревнований													

	ИТОГО:	102	110	117	125	128	126	121	111	105	104	107	1256
ВСЕГО:		105	112	118	125	128	126	126	116	111	110	111	1288

**Примечание:** Общегодовой объём учебно-тренировочной работы может быть сокращен не более чем на 25%.

### VII. Контрольные нормативы учащихся школы отделение хоккея.

№ п./п	Виды упражнений	Этапы подготовки					
		НП до года	НП св. года	УТ до 2 <sup>х</sup> лет	УТ св. 2 <sup>х</sup> лет	СС до года	СС св. года
1.	Бег на 30 м с в/с, сек.	5,9	5,6	5,2	4,8	4,4	4,3
2.	Бег на 60 м с в/с, сек.	-	-	9,5	9,0	8,6	8,1
3.	Бег на 1000 м, мин.	б/вр	б/вр	4,20	-	-	-
4.	Бег на 1500 м, мин.	-	-	-	5,42	5,25	5,10
5.	Бег на 3000 м, мин.	-	-	-	-	12.05	12.00
6.	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	19	23	32	35-39	41	42
7.	Бег на коньках 36 м лицом вперед, сек	7,4	6,7	5,8	5,5	4,8	4,7
8.	Бег на коньках 36 м спиной вперед, сек	10,2	9,1	7,7	6,9	6,1	6,0
9.	Слаломный бег с шайбой 36 м, сек	22,0	20,5	19,5	18,5	17,0	15,5

**Примечание:**

1. Бег на коньках 36 метров лицом и спиной вперёд выполняется хоккеистом, держа клюшку двумя руками.
2. Обвод стоек и бросок шайбы в цель (слаломный бег). Хоккеист начинает движение от центра поля, обводит 4 стойки, расположенных в 5 метрах друг от друга и бросает шайбу в ворота. Норматив засчитывается, если шайба прошла в ворота

по воздуху.

3. во всех тестах, кроме бега на 60 и 1500 метров даётся по две попытки, и в протокол заносится лучший результат.

4. Контрольные нормативы, указанные в таблице, являются минимальными, т. е. Результаты ниже этих нормативов считаются неудовлетворительными.

## **VIII Организационно-методические указания**

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

Программный материал для всех этапов подготовки распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей. Занятия по теоретической подготовке могут проходить как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотр игр и тренировочных занятий команд, более высоких по классу.

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

В процессе многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объём двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

В 14-15 лет происходит значительный прирост силы. В этот период можно применять отягощения весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей, и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13- 15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет.

Физиологическая основа выносливости лежит в повышении сопротивления организма утомляемости. Большое значение в борьбе с утомляемостью имеют и волевые усилия. Ациклический характер движений в хоккее усложняет выработку динамического стереотипа в деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Для того чтобы подготовить организм к подобной работе, необходимо упражнения с интенсивной нагрузкой чередовать с упражнениями малой нагрузки, а также применять большие нагрузки в начале тренировочных занятий и изменять характер упражнений. Так, например, после нескольких упражнений в быстрой атаке вдоль всей площадки даётся упражнение в бросках с определённых точек, а затем предлагается игра 3х3 в одни ворота. Наиболее рациональными методами развития выносливости в хоккее являются переменный, интервальный и повторный.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства. В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

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

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

## **IX. Список использованной литературы.**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
2. Волков В.М. «Тренеру о подростке», ФиС. М., 1973г.
3. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», ФиС. М., 1971г.
4. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», ФиС. М., 1970г.
5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
6. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
7. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
8. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.

9. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов»,  
 ФиС. М., 1974г.
10. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
11. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
12. Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1971г.
13. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
14. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М.,  
 1969г. 15. Спасский О. «Хоккей», ФиС. М., 1975г.

**Контрольные нормативы учащихся школы отделение хоккея.**

№ п./п	Виды упражнений	Этапы подготовки					
		НП до года 7 лет	НП св. года 8 лет	УТ до 2 <sup>х</sup> лет 9-10 лет	УТ до 2 <sup>х</sup> лет 11-12 лет	СС до года 13-14 лет	СС св. года 15-18 лет
1	Бег 60 м с в/с, сек.	10,5	10,0	9,3	9,0	8,6	8,0
2	Бег 1500м., мин.	7.40,0	7.00,0	6.30,0	6.10,0	5.50,0	5.30,0
3	Подтягивание на перекладине	6	8	10	12	14	16
1	Бег на коньках лицом вперёд 36 м., мин.	7,1	6,7	6,5	6,3	5,9	5,5
2	Бег на коньках спиной вперёд 36 м., мин.	9,8	9,5	9,3	9,0	8,5	8,0
3	Челночный бег 12х18 м., мин.	1.15,0	1.08,0	1.05,0	1.00,0	0.56,0	0.52,0
4	Слаломный бег с шайбой 36 м., сек	22,0	20,5	19,5	18,5	17,0	15,5

