

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

**Хоккей с шайбой** как один из видов спорта направлен на совершенствование физического развития, укрепление здоровья. Хоккей способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, выработке уверенности в себе, самоутверждению, реализации потребности в азарте и желании достичь успеха, социальному контакту с людьми всех возрастов и обоих полов. Формирует дух товарищества и взаимовыручки.

Основная цель многолетней подготовки юных хоккеистов**—**подготовка хоккеистов высокой квалификации, которая достигается путём решения следующих задач:

* привлечение детей и подростков к занятиям по хоккею;
* обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
* формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
* воспитание волевых, морально-стойких личностей.

Основные показатели работы ЦСП по хоккею – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению индивидуальных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), вклад в подготовку и выступление сборных команд Краснодарского края, результаты выступлений в соревнованиях.

Настоящая программа предназначена для подготовки хоккеистов на трёх **этапах подготовки**: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Для достижения цели и решения поставленных задач программа предусматривает большое количество часов на общефизическую подготовку спортсмена, развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

В программе определены объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической и функциональной подготовленности.

Формы тренировочной работы могут быть разнообразны: групповая, индивидуальная, участие в соревнованиях различного ранга. Теоретические занятия могут проходить в форме бесед, лекций, просмотра соревнований. Занятия проводятся в спортивном зале, на городском стадионе, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, культурно-массовых мероприятий, участия в конкурсах и смотрах.

Минимальный возраст для зачисления в группу – 9 лет. Максимальное число учащихся в группе 14 человек.

Год спортивной подготовки начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 5 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: предварительный (спортивно-оздоровительный) (группы СО занимаются на платной основе); начальной подготовки (НП), тренировочный этап (Т), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный  этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совер-  шенствования  спортивного  мастерства |
| до  года | свыше  года | До  двух  лет | Свыше  двух  лет |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 7 | 9 | 12 | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 4 — 5 | 5 — 6 | 5 — 7 | 7 — 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 364 | 468 | 624 | 728 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 364 | 624 |

**Этап начальной подготовки.** На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача. На нём осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

— формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

— формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

— освоение основ техники по виду спорта хоккей;

— всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

— укрепление здоровья спортсменов;

— отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с) | Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с) |
| Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с) | Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с) |
| Сила | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160см) | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее37 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее15 раз) |
| Координационные способности | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с) | Бег на коньках на 20 м спиной вперед(не более 7,3 с) |
| Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с) | Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с) |
| Челночный бег 4 x 9 м (не более 11,1 с) | Челночный бег 4 x 9 м (не более 12,1 с) |
| Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с) | Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с) |

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**На этом этапе формируются группы занимающихся на конкурсной основе, из здоровых детей, прошедших необходимую подготовку на этапе НП, выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

— повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

— приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;

— формирование спортивной мотивации;

— укрепление здоровья спортсменов.

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**( ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

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

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).**Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап спортивной специализации. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основные задачи подготовки ЭССМ: развитие специальных физических качеств, совершенствование ранее освоенных технических приёмов в игровых условиях; освоение повышенных тренировочных нагрузок ; совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;дальнейшее совершенствование соревновательной деятельности.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

— повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

— совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

— стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

— поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

— сохранение здоровья спортсменов.

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с) | Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с) |
| Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с) | Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег 400 м (не более 59 с) | Бег 400 м (не более 74 с) |
| Сила | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раз) | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз) |
| Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20см) | Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 38 с) | Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 46 с) |
| Координационные способности | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с) | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**

**ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ**

**КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ**

**НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность  этапов (в годах) | Минимальный  возраст  для зачисления  в группы (лет) | Наполняемость  групп  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12 — 14 |
| Тренировочный этап | 5 | 10 | 8 — 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 2 — 6 |

**СООТНОШЕНИЕ**

**ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ**

**ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ**

**СПОРТА ХОККЕЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный  этап | | Этап совер-  шенствования  спортивного  мастерства |
| 1 год | Свыше  года | До  двух  лет | Свыше  двух  лет |  |
| Общая физическая подготовка (%) | 13 -17 | 13 — 17 | 13 — 17 | 13 — 17 | 9 — 11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4 — 6 | 4 — 6 | 9 — 11 | 9 — 11 | 9 — 11 |
| Техническая подготовка (%) | 35 -45 | 35 — 45 | 26 — 34 | 18 — 23 | 13 — 17 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9 — 11 | 9 — 11 | 9 — 11 | 9 — 11 | 13 — 17 |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка (%) | 22 -28 | 22 — 28 | 26 — 34 | 31 — 39 | 35 — 45 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 5 — 8 | 5 — 8 | 5 — 8 | 5 — 8 | 10 — 15 |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований(игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | | Этап совер-  шенствова-  ния  спортивного  мастерства |
| до  года | свыше  года | До двух  лет | Свыше  двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | — | — | 1 | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр | 22 | 28 | 36 | 46 | 64 |

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ФСО «ЦСП «Альбатрос» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

***Микроцикл ОФП***

*Понедельник*(строевые и порядковые упражнения). Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравниваниестроя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения -остановка. Изменение скорости движения.

*Вторник (упражнения для рук и плечевого пояса.).*Из различных исходных положенийна месте и в движении, по кругу или по периметру площадкисгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Среда*(развитие силовых способностей). Зарядка: кросс 2 км, ОРУ 10 мин, 4 упражнения для укрепления мышц спины, живота и бедер 100 раз. Метания камней 50 раз. «Ползание» 2×40-50 раз. Тренировка. Игра 15 мин, ОРУ 10 мин, метания камней 100 раз. Круговая трениров­ка- 10«станций»-упражнений. Повторить 2-3 раза. Интервал отдыха между «станциями» 1-2 мин, во время которых выполняются упражне­ния на расслабление: 10-15 выпрыгиваний с толчковой и маховой ноги из низкого седа; лазанье по канату -5м (для женщин с помощью ног); 15-20 прыжков-«разножек» со сменой ног в воздухе; лежа на животе, одновременный подъем прямых ног и рук 15-20 раз; лежа на спине, руки за тазом — круги прямыми ногами (вправо и влево) 15-20 раз; ходьба в полуприседе, руки на талии — 15-20 шагов; бег па месте с высоким подъемом бедра и активной работой рук — 20-30 с; ходьба в стойке на руках (с поддержкой партнера. Укрепление слабых звеньев 20 мин (индивидуальные задания). Сауна (2-3 захода) или бассейн (плавание с ластами).

*Четверг*(развитие скоростных качеств). Зарядка: кросс 3×15 мин, чередуя с ОРУ — 3×5 мин. Тренировка. Кросс в лесу с включением бего­вых упражнений 10×30 м 30 мин, ИРУ и ОРУ 10 мин. Метания камней 50 раз. Бег 5×200-300 м (80%) с интервалом отдыха 5 мин. Укрепление слабых звеньев 30 мин (индивидуальные задания). Упражнения на расслабление 5 мин.

*Пятница*(функциональная подготовка с использованием игровых средств). Зарядка: мини-теннис 30 мин, ОРУ 10 мин, «ползание» 3×40- 50 раз. Тренировка. Игры (волейбол, баскетбол, теннис, футбол, руч­ной мяч) 3×20 мин, в паузах ОРУ 3×5 мин.

*Суббота.*Зарядка: 10 упражнений на растягивание (в изометричес­ком режиме по 15×20 с, ИРУ) и приемы рационального расслабления (ПРР) 10 мин. Вечер. Дискотека 2-3 ч.

*Воскресенье.*Отдых.

В зависимости от задач этапа и микроцикла, а также подготовлен­ности хоккеиста перед каждой тренировкой проводится *индивидуальная специализированная разминка*(комплексная или локальная).

*Профилактическая разминка.*Упражнения для профилактики трав­матизма 20-25 раз (лежа на животе, закидывание голени с касанием ягодицы; вращение голеностопного сустава с сопротивлением; стоя на коленях, наклоны туловища с вращением; сидя, руки за спиной, пальцы сцеплены — пружинистые наклоны вперед и перекаты назад; лежа на спине, попеременное закидывание прямой ноги влево и вправо; сидя, руки прижимают колени к груди — перекаты вперед и назад). Ходьба по 50 м на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок.

*Беговая разминка.*Бег трусцой 1 км с беговыми упражнениями по 30-40 м (семенящий бег, держась высоко на стопах; бег с закидыванием голени; бег на прямых ногах; бег с высоким подъемом бедра и накло­ном корпуса вперед; бег скрестным и приставными шагами; прыжковый бег «скачками» и «шагами», «колесо»; бег с выхлестыванием голени; бег назад с поворотами; легкие ускорения, бег с широким разведением коленей). ОРУ, ИРУ и ПРР 1*5*мин.

*Спринтерская разминка.*Упражнения для повышения темпа движе­ний рук и ног по 10-30 м (бег на месте, бег в упоре и высокой опоре; «бег» лежа с поднятыми вверх ногами — «велосипед»; прыжок со сме­ной ног в воздухе; спурты по 25 м отдельно для рук или ног по прямой и виражу; спринтерские эстафеты 3-4 раза по 25-30 м и подвижные игры для развития скоростных качеств; стартовые разбеги по 25 м из разных исходных положений (с высокого старта, из приседа, из упора лежа, из положения лежа на спине, лежа на животе, из широкого выпада в шаге). ОРУ, ИРУ и ПРР 15 мин.

*Скоростно – силовая разминка.*Бег трусцой 1 км с прыжковыми упражне­ниями по 30-40 м («скачки», «шаги», «лягушка», выталкивания на каждый 1-й, 2-й шаг, имитация загребающего отталкивания, подско­ки на одной и двух ногах вперед, назад, боком, влево, вправо с гори­зонтальным или вертикальным направлением движения). Прыжки па месте или с продвижением по 1,5-2 м с подтягиванием двух (одной) ног к груди; прыжки с вытянутыми вперед прямыми ногами; прыжки одной и двумя ногами через 5-6 барьеров (75-106 см) с отведением голеней назад; прыжки па месте с поворотами на 90-360°,прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. ОРУ, ИРУ.

*Силовая разминка***.**Бег трусцой 1 км с препятствиями вокруг деревь­ев, тумб, через барьеры, ямы, канавы, с ходьбой, во время которой силовые упражнения выполняются по 10-15 раз (висы-подтягивания на перекладине, широкие выпады вперед с круговыми и попеременными движениями руками, прыжки из низкого седа с поворотами на 90-360°, ходьба в полуприседе, прыжки и ходьба в стойке на руках, кувырки; ходьба и бег с партнером на спине (плечах), чехарда, ходьба скрестным шагом вперед с наклоном туловища вперед; ходьба с высоким подни­манием колеи; ходьба на руках в упоре лежа (впереди и сзади)). Мета­ния набивного мяча (камня) — 10 упражнений из различных исходных положений по 10 раз. ОРУ, ИРУ и ПРР 15 мин.

*Координационная разминка.*Выпол­нение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акро­батические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, пе­ревороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро пе­рестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

***Специальная физическая подготовка (СФП)***

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физи­ческих качеств в следующем порядке:

1. силовые и скоростно-силовые;
2. скоростные;
3. координационные;
4. специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре техни­ко-тактических приемов.

*Задачи:*сопряженное развитие техники игры в хоккей и скоростно-силовых качеств хоккеиста; достиже­ние повышенного (на 2-3%) по сравнению с предыдущим этапом уров­ня скоростно-силовых качеств с реализацией их в игре ; совершенствование системы саморегуляции ПФС спортсмена .

*Методы:*повторный, динамических усилий, вариативный, сопря­женный, интервальный и контрольного тестирования.

*Средства восстановления:*после каждой тренировки — бассейн, сауна или массаж; спецдиета, по необходимости ПРР и ИРУ; медицинские препараты по показанию врача, способствующие повышению трофи­ческих процессов ЦНС и закреплению моторно-координационных навыков.

*Контроль:*медосмотр; показатели самоконтроля; педагогические наблюдения тренера; 10 обязательных и специальных тестов (в начале декабря и января).

*Психологическая подготовка:*периодическое превышение возмож­ностей хоккеиста (упраж­нения с определенными элементами риска); совершенствование само­контроля, чувства времени, ритма и ориентации в пространстве; преодоление организованных тренером неожиданных препятствий и сби­вающих помех во время тренировочных игр.

*Структура этапа:**стабилизация тренировочной нагрузки при соотношении средств СФП и ТП 35 И 65 %;*контрастное чередование микроциклов ТФП и ТП избирательного (2-3 средства и 1-2 метода) и комплексного (4-6 средств и 3-4 метода) воздействия.

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

*Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса,*способствующих повышению выполнения бросков, ударов иведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной идвумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяже­ленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блоч­ным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утя­желенной шайбы (200 — 400 г).

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

*Упражнения специальной скоростной направленности.*Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и слож­ных**)»**Старты с места и в движении па коньках по зрительному извуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег па короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоро­стью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновид­ности челночного бега (3×18 м, 6×9 м и др.) с установкой на макси­мально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, сти­мулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад**,**в стороны**.**

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

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливо­сти.*

***Теоретические занятия****(теоретическая подготовка) НП и Т — этапов*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название тем теоретической подготовки | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | |
| Год обучения | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 2. | Влияние физических упражнений на организм человека | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Этапы развития отечественного хоккея | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| 4. | Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| 6. | Травматизм в спорте и его профилактика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Характеристика системы подготовки хоккеистов |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8. | Управление подготовкой хоккеистов |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9. | Основы техники и технической подготовки | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Основы тактики и тактической подготовки | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 11. | Характеристика физических качеств и методика их воспитания |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 12. | Соревнования по хоккею | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13. | Психологическая подготовка хоккеиста |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |
| 14. | Разработка плана предстоящей игры |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 |
| 15. | Установка на игру и её разбор | 4 | 6 | 6 | 18 | 20 | 20 | 24 | 28 |
|  | ИТОГО | 28 | 30 | 32 | 38 | 44 | 48 | 54 | 60 |

***Теоретические занятия****(теоретическая подготовка) этапа ССМ*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название тем теоретической подготовки | ССМ | |
| Год обучения | |
| 1 | 2 |
|  | Состояние отечественного хоккея и перспективы его развития. | 4 | 2 |
|  | Влияние физических упражнений на организм спортсменов | 2 | 2 |
|  | Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте | 2 | 2 |
|  | Травматизм в спорте и его профилактика | 2 | 2 |
|  | Характеристика системы подготовки хоккеистов | 4 | 2 |
|  | Управление подготовкой хоккеистов | 2 |  |
|  | Основы техники и технической подготовки | 2 | 2 |
|  | Основы тактики и тактической подготовки | 4 | 6 |
|  | Характеристика физических качеств и методика их воспитания | 4 | 4 |
|  | Соревнования по хоккею | 2 | 2 |
|  | Психологическая подготовка хоккеиста | 2 | 2 |
|  | Разработка плана предстоящей игры | 6 | 4 |
|  | Установка на игру и её разбор | 24 | 26 |
|  | ВСЕГО | 60 | 60 |

***Темы теоретической подготовки***

*Физическая культура и спорт в России.*Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня .

*Этапы развития отечественного хоккея .*Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

*Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.*Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, жиров и углеводов. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

*Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.*Хоккей как наиболее популярный , широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования .

*Травматизм в спорте и его профилактика.*Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника. растяжения мышц и суставных связок, а так же нарушение функций некоторых систем .

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

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса хоккеистов различных возрастов.

*Управление подготовкой хоккеистов.*Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов – планирование, контроль и реализация плана. Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

*Основы техники и технической подготовки.*Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеистов на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи .

*Основы тактики и тактической подготовки.*Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в не равночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

*Характеристика физических качеств и методика их воспитания.*

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

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

*Психологическая подготовка хоккеистов.*Общая и специальная психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений.

***Методические указания****.*Занятия по теоретическому материалу про­водятся в виде групповых собеседований. При этом необходимо широ­ко использовать наглядные пособия (таблицы, рисунки, схемы, диаг­раммы, плакаты и учебные видеофильмы).

Темы, связанные с воспитанием практических навыков по оказа­нию первой помощи (остановка кровотечения, наложение шин и пр.) и с обучением приемам самомассажа, рекомендуется проводить в виде прак­тических занятии.

Теоретические темы изучаются в учебных группах в соответствии с учебным планом. Объем и содержание излагаемой темы определяется возрастом учащихся учебной группы и количеством часов, отведенных па данную тему. Чем старше спортсмены, тем глубже и полнее изучает­ся учебный материал.

Теоретические занятия с группами начальной подготовки и юно­шеских разрядов целесообразнее проводить в форме бесед по 15-20 мин с демонстрацией цветных фильмов, кинограмм, специальных пла­катов и видеофильмов, сопровождая их краткими и образными коммен­тариями.

По ходу изучения теоретических тем необходимо давать домашние задания по чтению как популярной, так и специальной литературы по хоккею, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

***Техническая подготовка***

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

***Техническая подготовка для всех этапов***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Этап начальной подготовки | | | | | | | Тренировочный этап | | | | | | |
|  | **Приемы техники хоккея** | 1 | | 2 | | 3 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 5 |
| 1 | Бег скользящими шагами | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  |  |
| 2 | Повороты по дуге переступанием двух ног | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| 3 | Повороты влево и вправо скрестными шагами | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 4 | Старт с места лицом вперед | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  |  |
| 5 | Бег короткими шагами | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 6 | Торможения с поворотом туловища на 90 она одной и двух ногах | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 7 | Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежками) | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 8 | Прыжки толчком одной или двумя ногами | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 9 | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда | + | | + | | + | | + | | + | |  | |  |  |
| 10 | Бег спиной вперед переступанием ногами | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  |  |
| 11 | Бег спиной вперед скрестными шагами |  | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 12 | Повороты в движении на 180ои 360о | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 13 | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 14 | Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 15 | Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях |  | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 16 | Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 17 | Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + |
| 18 | Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + |
| ***Приемы техники владения клюшкой и шайбой.*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ведение шайбы на месте | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| 2 | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 3 | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 4 | Ведение шайбы дозированными толчками вперед | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 5 | Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки | + | | + | | + | | + | |  | |  | |  |  |
| 6 | Ведение шайбы коньками | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 7 | Ведение шайбы в движении спиной вперед |  | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 8 | Обводка соперника на месте и в движении | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  |  |
| 9 | Длинная обводка | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 10 | Короткая обводка | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 11 | Силовая обводка |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + |
| 12 | Обводка с применением силовых действий – финтов | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 13 | Финт клюшкой | + | | + | | + | | + | | + | | + | |  |  |
| 14 | Финт с изменением скорости движения |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 15 | Финт головой и туловищем | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 16 | Финт на бросок и передачу шайбы |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + |
| 17 | Финт – ложная потеря шайбы |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + |
| 18 | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 19 | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 20 | Удар шайбы с длинным замахом | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 21 | Удар шайбы с коротким замахом(щелчок) |  | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 22 | Бросок — подкидка | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 23 | Броски в процессе ведения. Обводки и передач шайбы | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 24 | Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + |
| 25 | Броски шайбы с неудобной стороны | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 26 | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, рукой, туловищем | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 27 | Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям |  | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 28 | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 29 | Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 30 | Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом. |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 31 | Остановка и толчок соперника грудью |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 32 | Остановка и толчок соперника задней частью бедра |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + |
| 33 | Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| ***Техника игры вратаря.*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Обучение основной стойке вратаря | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| 2. | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| 4. | Передвижение на коньках (влево, вправо) | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  |  |
| 5. | Т-образное скольжение (влево, вправо) | + | | + | | + | | + | |  | |  | |  |  |
| 6. | Передвижение вперед выпадами | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  |  |
| 8. | Торможение на параллельных коньках | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 9. | Передвижение короткими шагами | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 10. | Повороты в движении на 180о, 360о в основной стойке вратаря | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 11. | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| ***Ловля шайбы*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | | + | |  |  | |  | |  | | |  |  |  |
| 2 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением | | + | | + |  | |  | |  | | |  |  |  |
| 3 | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена | | + | | + | + | |  | |  | | |  |  |  |
| ***Техника игры вратаря*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ловля шайбы ловушкой в шпагате | |  | |  | + | | + | |  | | |  |  |  |
| 2 | Ловля шайбы на блин | |  | |  | + | | + | |  | | |  |  |  |
| 3 | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени | | + | | + |  | |  | |  | | |  |  |  |
| 4 | Отбивание шайбы блином стоя на месте | | + | | + |  | |  | |  | | |  |  |  |
| 5 | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево), на параллельных коньках | | + | | + | + | |  | |  | | |  |  |  |
| 6 | Отбивание шайбы коньком | | + | | + | + | |  | |  | | |  |  |  |
| 7 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | | + | | + | + | |  | |  | | |  |  |  |
| 8 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена | | + | | + | + | |  | |  | | |  |  |  |
| 9 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки | |  | | + | + | | + | | + | | |  |  |  |
| 10 | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) | |  | |  |  | | + | | + | | | + | + | + |
| ***Прижимание шайбы*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прижимание шайбы туловищем и ловушкой | | + | | + | | + | |  | |  | |  |  |  |
| 2 | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении | | + | | + | | + | | + | | + | |  |  |  |
| 3 | Остановка шайбы клюшкой у борта | | + | | + | | + | | + | | + | |  |  |  |
| 4 | Бросок шайбы на дальность и точность | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 5 | Передача шайбы клюшкой по льду одной и двумя руками | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 6 | Передача шайбы подкидкой | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 7 | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной и двумя руками | |  | |  | |  | | + | | + | | + | + | + |
| ***Тактическая подготовка*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Приемы тактики обороны.***  ***Приемы индивидуальных тактических действий*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Скоростное маневрирование и выбор позиции. | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 2. | Дистанционная опека | |  | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 3. | Контактная опека | |  | |  | |  | | + | | + | | + | + | + |
| 4. | Отбор шайбы перехватом | |  | |  | | + | |  | |  | |  |  |  |
| 5. | Отбор шайбы клюшкой | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 6. | Отбор шайбы с применением силовых единоборств | |  | |  | |  | | + | | + | | + | + | + |
| 7. | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок | |  | |  | |  | | + | | + | | + | + | + |
| ***Приемы групповых тактических действий*** | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Страховка | |  | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 2. | Переключение | |  | |  | |  | |  | | + | | + | + | + |
| 3. | Спаренный (парный) отбор шайбы | |  | |  | |  | |  | | + | | + | + | + |
| ***Приемы командных тактических действий*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Принципы командных оборонительных действий | |  | |  | |  | |  | |  | | + | + | + |
| 2. | Малоактивная оборонительная система 1-2-2 | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 3. | Малоактивная оборонительная система 1-4 | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 4. | Малоактивная оборонительная система 1-3-1 | |  | |  | |  | |  | |  | | + | + | + |
| 5. | Малоактивная оборонительная система 0-5 | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 6. | Активная оборонительная система 2-1-2 | |  | |  | |  | | + | | + | | + | + | + |
| 7. | Активная оборонительная система 3-2 | |  | |  | |  | |  | |  | | + | + | + |
| 8. | Активная оборонительная система 2-2-1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | + |
| 9. | Прессинг | |  | |  | |  | | + | | + | | + | + | + |
| 10. | Принцип зонной обороны в зоне защиты | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 11. | Принцип персональной обороны в зоне защиты | |  | |  | |  | | + | | + | | + | + | + |
| 12. | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 13. | Тактические построения в обороне при численном меньшинстве | |  | |  | |  | | + | | + | | + | + | + |
| 14. | Тактические построения в обороне при численном большинстве | |  | |  | |  | | + | | + | | + | + | + |
| **Приемы тактики нападения.**  ***Индивидуальные атакующие действия*** | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Атакующие действия без шайбы | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 2. | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| ***Групповые атакующие действия*** | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Передачи шайбы – короткие, средние, длинные | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 2. | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 3. | Передачи в процессе ведения, обводки в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 4. | Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 5. | Тактическая операция «скрещивание» | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 6. | Тактическая операция «стенка» | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 7. | Тактическая операция «оставление шайбы» | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 8. | Тактическая операция «пропуск шайбы» | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 9. | Тактическая операция «заслон» | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| 10. | Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:— в зоне нападения;— в средней зоне;  — в зоне защиты | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| ***Командные атакующие тактические действия*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Организация атаки и контратаки из зоны защиты | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 2. | Организационный выход из зоны защиты через крайних нападающих | |  | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 3. | Выход из зоны защиты через центральных нападающих | |  | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 4. | Выход из зоны защиты через защитников | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 5. | Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач | |  | |  | |  | | + | | + | | + | + | + |
| 6. | Контратаки из зоны защиты и средней зоны | |  | |  | |  | | + | | + | | + | + | + |
| 7. | Атаки с хода | |  | |  | |  | | + | | + | | + | + | + |
| 8. | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 9. | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 10. | Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 11. | Игра в не равночисленных составах- 5:4, 5:3 | |  | |  | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 12. | Игра в нападении в численном меньшинстве | |  | |  | |  | | + | | + | | + | + | + |
| 13 | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 14 | Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 15 | Прижимание шайбы | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 16 | Перехват и остановка шайбы | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| 17 | Выбрасывание шайбы | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + | + |
| 18 | Взаимодействие с игроками защиты при обороне | |  | |  | |  | | + | | + | | + | + | + |
| 19 | Взаимодействие с игроками при контратаке | |  | |  | |  | |  | | + | | + | + | + |

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. В теории и практике хоккея принято различать 3 вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа (май – июнь). В программу этапного контроля входят: врачебные обследования, антропометрические обследования, тестирование уровня физической подготовленности, расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап, анализ индивидуальных и соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки объёма и эффективности соревновательной деятельности, объёма тренировочных нагрузок и качество выполнение тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии.

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для групп начального этапа по хоккею**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Этап начальной подготовки (НП) | | | | | |
|  | 1-й | 2-й | | 3-й | | |
| ***По общей физической подготовленности*** | | | | | | |
| Бег 20 м с высокого старта © | 4,25 | 4,17 | | 4,12 | | |
| Прыжок в длину толчком двух ног (см) | 160,3 | 182,5 | | 190,3 | | |
| Отжимание на руках из упора лежа (кол.) | 37 | 41 | | 43 | | |
| Бег 20 м спиной вперед © | 7.17 | 6,93 | | 6,81 | | |
| Челночный бег 4×9 м | 11,03 | 10,89 | | 10,73 | | |
| Комплексный тест на ловкость © | 16,88 | 16,69 | | 16,61 | | |
| ***По специальной физической и технической подготовленности*** | | | | | | |
| Бег на коньках 20 м © | | | 4,28 | 4,21 | 4,18 | 4,21 | 4,18 |
| Бег спиной вперед на коньках 20 м © | | | 6,27 | 6,22 | 5,94 | 6,22 | 5,94 |
| Челночный бег на коньках 6×9 м © | | | 16,47 | 16,32 | 16,24 | 16,32 | 16,24 |
| Слаломный бег б/ш © | | | 12,39 | 12,10 | 11,98 | 12,10 | 11,98 |
| Обводка 3-х стоек с по­следующим броском шай­бы в ворота © | | | 8,3 | 7,9 | 7.7 | 7,9 | 7.7 |
| Слаломный бег с/ш © | | | 14,42 | 14,19 | 14,03 | 14,19 | 14,03 |

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности тренировочных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | | | **Тренировочный этап** | | | | | | | |
|  | | | **1-й (УСП1) 111)** | | **2-й** | | **3-й** | **4-й** | | **5-й** |
| ***По общей физической подготовленности*** | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м старт с места © | 5,2 | 5,0 | | 4,8 | | 4,6 | | | 4,4 | |
| Пятикратный прыжок в длину (м) | 8 | 9 | | 10 | | 11 | | | 12,5 | |
| Бег 400 м © | 74 | 70 | | 66 | | 64 | | | 62 | |
| Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во) | 10 | 12 | | 14 | | 16 | | | 18 | |
| Подтягивание на перекладине (кол-во) | 8 | 10 | | 12 | | 14 | | | 15 | |
| Бег 3000 м (мин) | — | — | | 12,6 | | 12,3 | | | 12,0 | |
| ***По специальной физической и технической подготовленности*** |  |  | |  | |  | | |  | |
| Бег на коньках 30 м © | 5,6 | 5,2 | | 4,8 | | 4,6 | | | 4,4 | |
| Челночный бег 5×54 м © | 38,0 | 38,4 | | 46,0 | | 45,0 | | | 44,0 | |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед © | 27 | 26 | | 24 | | 23 | | | 22 | |
| Обводка 5-ти стоек с последую­щим броском в ворота © | 7,8 | 7,6 | | 7,4 | | 7,2 | | | 7,0 | |
| Броски шайбы в ворота (балл) | 5 | 6 | | 7 | | 9 | | | 10 | |
|  | | | | | | | | | | |

**ВЛИЯНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

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

Условные обозначения:

3 — значительное влияние;

2 — среднее влияние;

1 — незначительное влияние.

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид  тренировочных  сборов | Предельная продолжительность сборов  по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | | | | Оптимальное  число  участников  сбора |
| Этап ССМ | | Трениро-  вочный  этап | Этап  НП |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
|  | Тренировочные сборы по |  |  |  |  |  |

подготовке к чемпионатам,

кубкам, первенствам

России 18 14 — Определяется

ЦСП 1.2. Тренировочные

сборы по подготовке к другим

всероссийским соревнованиям 18 14 — 1.3. Тренировочные сборы по

подготовке к официальным

соревнованиям субъекта

Российской Федерации 14 14 —

2. Специальные тренировочные сборы

2.1. Тренировочные сборы по общей или специальной

физической подготовке 18 14 — Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих

спортивную

подготовку на

определенном

этапе 2.2. Восстановительные

тренировочные сборы — Участники

соревнований 2.3. Тренировочные сборы для

комплексного медицинского

обследования — В соответствии с планом комплексного

медицинского обследования 2.4. Тренировочные сборы в

каникулярный период — До 21 дня подряд и не более двух сборов в год Не менее 60%

от состава группы лиц, проходящих

спортивную

подготовку на

определенном

этапе 2.5. Просмотровые тренировочные

сборы для кандидатов на

зачисление в образовательные

учреждения среднего

профессионального образования, осуществляющие

деятельность в области

физической культуры и спорта До 60 дней — В соответствии

с правилами приема

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Волков В.М.*Восстановительные процессы в спорте. — М.: Физ­культура и спорт, 1983. — 129 с.
2. *Хоккей:*программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва/ М.: Советский спорт,2009. -101 с.

*3. Матвеев Л.П.*Основы спортивной тренировки. -М.: Физкульту­ра и спорт, 1977. — 271 с.

1. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спор­тивных школ. — М., 1995. — 37 с.
2. Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных  
   трудов/Под общ. ред. В.В. Ивочкина. — М.: ВНИИФК, 1988. — 107с.
3. Построение и содержание тренировочного процесса учащихся  
   спортивных школ: Сборник научных трудов. Часть 1 / Под общ. ред.  
   И.П. Буевской. — М.: ВНИИФК, 1990. — 132 с.
4. Психология: Учебник для институтов физической культуры/11од  
   общ. ред. В.М. Мельникова. — М.: Физкультура и спорт, 1987. --138 с.

8.Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред.  
В.Г. Никитушкина. — М.: ВНИИФК, 1994. — 320 с.

9.Теория спорта / Под общ. ред. В.П. Платонова. — Киев: Вища  
школа, 1987. — С. 229-231.

10*.Букатип А.Ю., Колузганов В.М.*Юный хоккеист. — М.: ФиС,1986.

11*.Горский Л.*Игра хоккейного вратаря. — М.: ФиС, 1974.

12.*ЗеличоиокВ.Б., Никитушкии В.Г., Губа В.П.*Критерии отбора. — М.: Терра-спорт, 2000.

13.*Матвеев Л.П.*Основы общей теории спорта и системы подго­товки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1999.

14*.Платонов В.Н.*Общая теория подготовки спортсменов в олим­пийском спорте. — Киев, 1997.

15*.Пикитушкии В.Г., Губа В.П.*Методы отбора в игровые виды спорта. — М., 1998.

16*.Савин В.П.*Хоккей: Учебник для институтов физической куль­туры. М.: ФиС, 1990.

17.*Савин В.П.*Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений. — М.: Академия, 2003.

18.Спортивные игры. Учебник для вузов / Под ред. Ю.Д. Же­  
лезняка и Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2002.

19.Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастер­ства: Учебник для вузов / Под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004,

20.Современная система спортивной подготовки под ред.Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. — М., 1995.

21.*Филин В.П.*Теория и методика юношеского спорта. — М ФиС, 1987.

 [Документы](http://albatros-armavir.ru/?cat=3)

.