

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИМ. Б.Б.ПРОТАСОВА»**

Принята Педагогическим советом
МАОУ ДО ЦДО
Протокол от 01.09.2017 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО ЦДО

А.А. Мамбетов

Приказ МАОУ ДО ЦДО
от 01.09.2017 № 95



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ ХОККЕИСТ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 8 ЛЕТ
ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 7 - 18 ЛЕТ

Автор – составитель:
Лаврёнов Юрий Сергеевич,
тренер-преподаватель

г. Красновишерск, 2017 г.

Содержание

Пояснительная записка

1. Нормативная часть

2. Методическая часть

2.1. Организационно-методические указания

2.2. Учебный план

2.3. План-график годового цикла подготовки

2.4. Программный материал для практических занятий

2.4.1. Физическая подготовка

2.4.2. Техническая и тактическая подготовка

3. Теоретическая подготовка

4. Психологическая подготовка

5. Воспитательная работа

6. Восстановительные мероприятия

7. Инструкторская и судейская практика

8. Система контроля и зачётные требования

9. Организация медико-биологического обеспечения

10. Перечень информационного обеспечения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами и спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения. При её разработке использованы передовой опыт результаты научных исследований, рекомендации спортивной медицины.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом тренировочной работы в МАОУ ДО ЦДО.

Программа разработана в соответствии с:

возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях хоккеем.

Возраст детей: 7-15 лет

Срок реализации: 8 лет

На протяжении всего периода обучения в Центре хоккеисты проходят несколько возрастных этапов. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;

планомерное прибавление вариативности выполнение приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;

переход от общеподготовительных к наиболее специализированным для хоккея средствами;

увеличение собственно соревновательных упражнений;

увеличение объёма тренировочных нагрузок;

повышение интенсивности занятий, использование восстановительных средств.

Цели и задачи.

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов - является подготовка высококвалифицированных игроков, способных показать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого разного уровня.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

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

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

отбор одаренных детей;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

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

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

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

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Основополагающие принципы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов

тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Формирование групп на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача на основе результатов индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап. Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей, и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Каждый этап имеет определённую педагогическую направленность и на нём решаются свойственные ему задачи;

На этапе начальной подготовки:

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

Задачи тренировочного этапа:

- начальной специализации:

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

овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;

разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;

освоение соревновательной деятельности.

Задачи углублённой специализации:

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

разучивание сложных приёмов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;

совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;

совершенствование соревновательной деятельности с учётом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;

формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после игры.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», письмом Минспорта от 12.05.2014 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. №149.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке хоккеистов.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЗАЧИСЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МАОУ ДО ЦДО ПО ЭТАПАМ 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	7	15 - 20

Тренировочный этап			
(углубленной специализации)	3	10	12-15
(начальной специализации)	2	12	12-15

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ
СПОРТА ХОККЕЙ**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39	

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5 - 8	5 - 8	5 - 8	5 - 8	
--	-------	-------	-------	-------	--

В процессе реализации Программ по игровым видам необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 95% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана;

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

- развитие творческого мышления в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе муниципальных, межмуниципальных, региональных, межрегиональных, общероссийских, проводимых на территории Пермского края;

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

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей территории Красновишерского муниципального района.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	2

Отборочные	-	-	1	2	
Основные	2	2	2	2	
Всего игр	22	28	36	46	

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.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)

	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4 х 9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4 х 9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 17,5 с)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 х 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

Требования к результатам реализации программы на каждом из этапов подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- 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.

На тренировочном этапе:

- 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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта хоккей

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта хоккей определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;

- самостоятельная работа по и индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Возрастные особенности занимающихся

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрасте прогрессирует сила, в другом - выносливость и т. д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих качеств.

Необходимо строго нормировать физические нагрузки. Вместе с тем при разучивании какого - либо приёма техники, для создания целостного представления в изучаемом приёме необходимы образцовый показ тренером и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При дозировании нагрузок также учитывается неравномерность в половом развитии, различия по биологическому возрасту.

Благоприятные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональ ые показатели физических качеств	Возраст (лет)								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+					
Скоростно - силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+	+		
Выносливость (аэробная)	+	+							
Анаэробная	+	+	+						

Гибкость	+	+						+	
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть программы включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, проведение педагогического мониторинга эффективности тренировочного процесса.

2.1. Организационно - методические указания.

Годичный цикл тренировочных занятий учебных групп делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Для групп начальной подготовки годичный цикл на периоды делить нецелесообразно.

При составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

- **С увеличением общего** годового временного объёма изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды по годам обучения.
- Из года в год повышается **объём нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).**
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико – тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объёма тренировочных нагрузок.
- Увеличение объёма игровых и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счёт надёжности, стабильности и вариативности технико - тактических и игровых действий в условиях напряжённой соревновательной деятельности.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры. Увеличивать его продолжительность желательно за счёт проведения тренировочной работы в оздоровительном лагере в летний период. 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.

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.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача - достижение высоких и стабильных результатов. В младших группах 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.

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.

Переходный этап начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом цикле.

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности;
 - обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм, укрепление здоровья;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовке.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий сокращается и количество практических занятий в неделю.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводятся работы над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности. Если же спортсмен не получал достаточных нагрузок, недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в переходном.

Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности.

Этапы подготовки.	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке

Начальной подготовки	1	7-8лет	4	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
	2	8-9лет	4	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
	3	9-10лет	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
	1	10-11лет	4	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
	2	11-12лет	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
Тренировочный	3	12-13	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
	4	13-14	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
	5	14-15	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике

2.2. Учебный план.

Примерный учебный план для отделений хоккей представлен в табл. 3. При его разработке учитывался режим тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Таблица 3

учебный план не менее 46 недель тренировочных занятий в МАОУ ДО ЦДО (1гр. 2008 г.р.)

№ п/п	содержание материала	группа начальной подготовки			учебно-тренировочные группы				
		7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет
	1. Теоретическая подготовка								
1.1	Физическая				1	1	1	1	1

	культура и спорт в России								
1.2	Развитие хоккея в России и за рубежом		1	1	1	1	1	1	1
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1	1	1	2	1	1	1
1.4	Гигиена. Закаливание. Режим питания	1	2	2	1	1	1	1	1
1.5	Врачебный контроль.	1	1	1	1	1	2	2	2
1.6	Физиологические основы спортивной тренировки						1	1	1
1.7	Общая и специальная физическая подготовка.		1	1	1	2	2	2	2
1.8	Техническая подготовка	1	1	1	1	3	2	2	2
1.9	Тактическая подготовка		2	3	2	2	4	4	4
1.10	Морально-волевая, психологическая подготовка		1	1	1	1	2	2	2
1.11	Основы методики обучения и тренировки					1	1	1	1
1.12	Планирование тренировки						1	1	1
1.13	Правила игры, организация и проведение соревнований		1	1	1	2	3	3	3

1.14	Установка и разбор игры		5	7	6	7	7	7	7
1.15	Оборудование и инвентарь		1	1	1	1			
1.16	Зачетные нормативы	1	1	2	2	3	3	3	3
ИТОГО ЧАСОВ:		4	14	20	20	27	34	34	34
	2. Практическая подготовка								
2.1	ОФП	82	80	102	102	95	98	98	98
2.1	СФП	26	22	70	70	70	70	70	70
2.3	Техническая подготовка	40	40	70	70	70	70	70	70
2.4	Тактическая подготовка	26	26	50	50	50	50	50	50
2.5	Учебные и тренировочные игры	6	8	20	20	20	10	10	10
2.6	Контрольные игры и соревнования		6	20	20	20	20	20	20
2.7	Инструкторская и судейская практика			10	10	10	10	10	10
2.8	Подготовка и сдача норм	4	6	6	6	6	6	6	6
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД		188	202	368	368	368	368	368	368

учебный план не менее 46 недель тренировочных занятий в МАОУ ДО ЦДО (2гр. 2005 г.р.)

№ п/п	содержание материала	группа начальной подготовки			учебно-тренировочные группы				
		7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет
	1. Теоретическая подготовка								
1.1	Физическая				1	1	1	1	1

	культура и спорт в России								
1.2	Развитие хоккея в России и за рубежом		1	1	1	1	1	1	1
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1	1	2	2	1	1	1
1.4	Гигиена. Закаливание. Режим питания	1	2	2	1	1	1	1	1
1.5	Врачебный контроль.	1	1	1	1	1	2	2	2
1.6	Физиологические основы спортивной тренировки						1	1	1
1.7	Общая и специальная физическая подготовка.		1	1	2	2	2	2	2
1.8	Техническая подготовка	1	1	1	3	3	2	2	2
1.9	Тактическая подготовка		3	3	2	2	4	4	4
1.10	Морально-волевая, психологическая подготовка		1	1	1	1	2	2	2
1.11	Основы методики обучения и тренировки				1	1	1	1	1
1.12	Планирование тренировки						1	1	1
1.13	Правила игры, организация и проведение соревнований		1	1	2	2	3	3	3

1.14	Установка и разбор игры		7	7	8	8	10	10	10
1.15	Оборудование и инвентарь		1	1	1	1			
1.16	Зачетные нормативы	1	2	2	3	3	3	3	3
ИТОГО ЧАСОВ:		4	21	21	28	28	38	38	38
	2. <i>Практическая подготовка</i>								
2.1	ОФП	92	103	114	110	110	110	110	110
2.1	СФП	25	31	112	110	110	110	110	110
2.3	Техническая подготовка	26	65	115	115	115	110	110	110
2.4	Тактическая подготовка	36	42	52	50	50	46	46	46
2.5	Учебные и тренировочные игры	20	20	20	20	20	20	20	20
2.6	Контрольные игры и соревнования		20	20	20	20	20	20	20
2.7	Инструкторская и судейская практика								
2.8	Подготовка и сдача норм	4	6	6	6	6	6	6	6
	ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	207	308	460	460	460	460	460	460

**учебный план не менее 46 недель тренировочных занятий в МАОУ ДО
ЦДО (3гр. 2002-2006 г.р.)**

№ п/п	содержание материала	группа начальной подготовки			учебно-тренировочные группы				
		7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10- 11 лет	11- 12 лет	12- 13 лет	13-14 лет	14-15 лет
	1. <i>Теоретическая подготовка</i>								

1.1	Физическая культура и спорт в России				1	1	1	1	1
1.2	Развитие хоккея в России и за рубежом		1	1	1	1	1	1	1
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1	1	2	2	1	1	1
1.4	Гигиена. Закаливание. Режим питания	1	2	2	1	1	1	1	1
1.5	Врачебный контроль.	1	1	1	1	1	2	2	2
1.6	Физиологические основы спортивной тренировки						1	1	1
1.7	Общая и специальная физическая подготовка.		1	1	2	2	2	2	2
1.8	Техническая подготовка	1	1	1	3	3	2	2	2
1.9	Тактическая подготовка		3	3	2	2	4	4	4
1.10	Морально-волевая, психологическая подготовка		1	1	1	1	2	2	2
1.11	Основы методики обучения и тренировки				1	1	1	1	1
1.12	Планирование тренировки						1	1	1
1.13	Правила игры, организация и проведение		1	1	2	2	3	3	3

	соревнований								
1.14	Установка и разбор игры		7	7	7	8	13	13	13
1.15	Оборудование и инвентарь		1	1	1	1			
1.16	Зачетные нормативы	1	1	1	3	3	3	3	3
ИТОГО ЧАСОВ:		4	21	21	28	28	38	38	38
	2. Практическа я подготовка								
2.1	ОФП	92	103	114	110	110	110	110	110
2.1	СФП	25	31	112	110	110	110	110	110
2.3	Техническая подготовка	26	65	115	115	115	110	110	110
2.4	Тактическая подготовка	36	42	52	50	50	46	46	46
2.5	Учебные и тренировочны е игры	20	20	20	20	20	20	20	20
2.6	Контрольные игры и соревнования		20	20	20	20	20	20	20
2.7	Инструкторск ая и судейская практика								
2.8	Подготовка и сдача норм	4	6	6	6	6	6	6	6
	ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	207	308	460	460	460	460	460	460

№ п/п	содержание материала	группа начальной подготовки			учебно-тренировочные группы				
		5-6 лет	6-7 лет	7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет
	1. <i>Теоретическ</i>								

	ая подготовка								
1.1	Физическая культура и спорт в России				1	1	1	1	1
1.2	Развитие хоккея в России и за рубежом		1	1	1	1	1	1	1
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1	1	1	1	1	1	1
1.4	Гигиена. Закаливание. Режим питания	1	1	1	1	1	1	1	1
1.5	Врачебный контроль.	1	1	1	1	1	1	1	1
1.6	Физиологические основы спортивной тренировки						1	1	1
1.7	Общая и специальная физическая подготовка.		1	1	1	1	1	1	1
1.8	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1
1.9	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1
1.10	Морально-волевая, психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1
1.11	Основы методики обучения и тренировки				1	1	1	1	1
1.12	Планирование тренировки						1	1	1
1.13	Правила игры,		1	1	1	1	1	1	1

	организация и проведение соревнований								
1.14	Установка и разбор игры		1	1	2	2	2	3	3
1.15	Оборудование и инвентарь		1	1	1	1			
1.16	Зачетные нормативы	1	1	1	1	1	2	2	2
ИТОГО ЧАСОВ:		4	12	12	15	15	17	18	18
	2. Практическая подготовка								
2.1	ОФП	40	38	38	35	35	34	33	33
2.1	СФП	36	44	44	41	41	40	40	40
2.3	Техническая подготовка	30	28	28	25	25	25	25	25
2.4	Тактическая подготовка	18	16	16	14	14	14	14	14
2.5	Учебные и тренировочные игры	6	6	6	4	4	4	4	4
2.6	Контрольные игры и соревнования								
2.7	Инструкторская и судейская практика								
2.8	Подготовка и сдача норм	4	4	4	4	4	4	4	4
	ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	138	138	138	138	138	138	138	138

2.3. Программный материал для практических занятий.

2.5.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Средства физической подготовки:

Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперёд, назад и в сторону.

Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения **головы.** **Наклоны** туловища, круговые вращения и повороты туловища.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания) упражнения с партнёром.

Упражнения со снарядами и на снарядах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Кросс. Тест Купера -6,12 -минутный бег.

Упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно - силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. С группами спортивного совершенствования целесообразно вводить фактор необычности, например старты из различных положений: броски сидя, стоя на коленях, в падениях и т.п.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

Основные методы и технологии.

Для эффективной работы с юными хоккеистами при развитии физических качеств и при освоении технико-тактического мастерства используются разнообразные методы и средства.

Основное средство в обучении - это упражнение. Основные методы выполнения упражнений: равномерный (длительной непрерывной работы для развития базовой выносливости); поточный, повторный (повторение нагрузки после длительного восстановления для развития быстроты, силы, ловкости); сопряжённый (одновременное развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических качеств); переменный, интегральный, круговой (по станциям); игровой (подвижные и спортивные игры); метод целостного и расчленённого обучения; метод упрощения и усложнения, контрольный и др.

При разучивании приёма техники как правило применяется метод целостного обучения при этом необходим образцовый показ и объяснение. Метод расчленённого обучения применяется при исправлении грубых ошибок или при изучении сложных тактических приёмов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приёмов техники осваивают, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

Параллельно с освоением передач начинается освоение простейших тактических комбинаций командных тактических построений в нападении. Разучивание начинается с элементарных построений по фазам атакующих действий. В этом случае используется расчленённый метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные связки. После освоения отдельных связок проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

При воспитании специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости вносятся элементы усложнения во взаимосвязи с индивидуальными групповыми тактическими действиями.

Совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определённого уровня мастерства, обеспечивающего стабильность и вариативность деятельности, вводятся игровые упражнения (игровой метод) технико-тактической направленности. Эти упражнения проводятся в режиме соревновательной деятельности.

Для улучшения технико-тактических приёмов и развития сильных сторон хоккеиста с учётом его игрового амплуа (полевой игрок, вратарь), проводятся индивидуальные занятия. Разделение игроков по игровым амплуа происходит начиная с этапа НП.

Тренировочные, товарищеские, контрольные игры проводятся всегда с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий.

На тренировочном этапе в качестве методов специальной физической подготовки преимущественно используются методы переменно-вариативного упражнения, а также методы сопряжённого и вариативного воздействия. В качестве средств используются упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на тренажёрных устройствах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений (утяжелённые шайбы, пояс и др.).

Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и технико-тактической подготовки являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жёсткого противоборства соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества хоккеистов. На этом этапе приобретают особую значимость тренировочные, контрольные и календарные игры

2.4.2. Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Приёмы техники передвижения на коньках.

Приёмы техники хоккея	НП			Т				
	1-й.	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й,	5-й
Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке.	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная стойка (посадка) хоккеиста.	+	+	+	+	+	+	+	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.	+	+	+	+	+	+	+	+
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.	+	+	+	+	+	+	+	+
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег скользящими шагами.	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.		+	+	+	+	+	+	+

Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).		+	+	+	+	+	+	+
Повороты по дуге переступанием двух ног.	+							
Повороты влево и вправо скрестными шагами.	+	+	+	+	+	+	+	+
Торможение плугом и полуплугом.								
Старт с места лицом вперёд.	+	+	+					
Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда.	+	+	+	+	+			
Бег спиной вперёд переступанием ногами.		+	+					
Бег спиной вперёд скрестными шагами		+	+	+	+	+		+
Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.	+	+	+	+	+	+	+	+
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.	+	+	+	+	+	+	+	+
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении.		+	+	+	+	+	+	+
Кувырок в движении.	+	+	+	+	+	+	+	+
Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплекс приёмов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной техники.				+	+	+	+	+
Комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках,				+	+	+	+	+

направленный совершенствование скоростного маневрирования.	на							
---	----	--	--	--	--	--	--	--

Техническая подготовка.

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой.

Приёмы техники хоккея	НП			Т				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты).	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы на месте.	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы.	+	+	+	+	+	+	+	+
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.	+	+	+	+	+	+	+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки.	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд.	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы коньками.	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд.		+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника на месте и в движении.	+	+	+	+	+	+	+	+
Длинная и короткая обводка.	+	+	+	+	+	+	+	+
Силовая обводка.				+	+	+	+	+
Финт клюшкой.	+	+	+	+	+	+		
Финт с изменением скорости и направления.				+	+	+	+	+
Финт головой и туловищем.	+	+	+	+	+	+	+	+
Финт на бросок и передачу шайбы.				+	+	+	+	+
Финт - ложная потеря шайбы.				+	+	+	+	+
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном.	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар шайбы с длинным замахом.	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар шайбы с коротким замахом (щелчок), бросок – подкидка.		+	+	+	+	+	+	+
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски с неудобной руки.	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски и удары в одно касание встречно и с бока идущей шайбы.				+	+	+	+	+
Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем.	+	+	+	+	+	+	+	+

Приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.		+	+	+	+	+	+	+
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника.	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбор шайбы с помощью силовых приёмов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.	+	+	+	+	+	+	+	+
Остановка и толчок соперника задней частью бедра.				+	+	+	+	+
Остановка толчок соперника грудью.			+	+	+	+	+	+
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой.				+	+	+	+	+

Техническая подготовка.

Техника игры вратаря.

Приёмы техники хоккея	НП			Т				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й.	5-й
Обучение основной , низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому.	+							
Передвижения на параллельных коньках	+	+	+					
Т-образное скольжение (вправо , влево)	+	+	+	+				
Передвижение вперёд выпадами	+	+	+					
Торможения плугом и полуплугом.	+	+	+	+				
Торможение на параллельных коньках.	+	+	+	+	+	+	+	+
Передвижения короткими шагами.	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты в движении на 180 , 360 в основной стойке.		+	+	+	+	+	+	+
Бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с	+	+	+	+	+	+	+	+

переступаниями.								
Ловля шайбы ловушкой стоя на месте.								
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках.	+	+						
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону Т-образным скольжением.	+	+	+					
Ловля шайбы ловушкой с падением на одно и на два колена.		+	+	+				
Ловля шайбы ловушкой в шпагате , ловля шайбы на блин.				+	+			
Ловля шайбы на грудь стоя , с падением на колени.	+	+	+					
Отбивание шайбы блином стоя на месте.	+	+						
Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону на параллельных коньках.	+	+	+					
Отбивание шайбы блином с падением на одно и на два колена.	+	+	+	+				
Отбивание шайбы коньком.	+	+	+					
Отбивание шайбы клюшкой.	+	+	+					
Отбивание шайбы клюшкой с падением на одно и на два колена.	+	+	+					
Целенаправленное отбивание шайбы в определённую точку хоккейной площадки.		+	+	+	+			
Отбивание шайбы щитками с падением на бок.				+	+	+	+	+
Прижатие шайбы туловищем и	+	+	+					

ловушкой.								
Выбивание шайбы клюшкой , выбивание в падении.	+	+	+	+	+			
Остановка шайбы клюшкой с падением на одно и на два колена.	+	+	+	+	+	+	+	+
Остановка шайбы клюшкой у борта.								
Бросок шайбы на дальность и точность.	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача шайбы клюшкой одной двумя руками , передача подкидкой. Ведение шайбы клюшкой на месте и в движении.			+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка.

Приёмы тактики хоккея	НП			Т				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Скоростное маневрирование и выбор позиции.	+	+	+	+	+	+	+	+
Дистанционная опека.		+	+	+	+	+	+	+
Контактная опека.				+	+	+	+	+
Отбор шайбы клюшкой.	+	+	+		+	+	+	+
Отбор шайбы с применением силовых единоборств. Ловля шайбы на себя.				+	+	+	+	+
Страховка.		+	+	+	+	+	+	+
Переключение. Спаренный отбор шайбы.					+	+	+	+
Малоактивная оборонительная система 1-2-2 , 1-4 , 0-5			+	+	+	+	+	+
Малоактивная оборонительная система 1-3-1.					+	+	+	+
Активная оборонительная система 2-1-2. Прессинг .				+	+	+	+	+
Активная оборонительная система 3-2 , 2-2-1.						+	+	+
Принципы зонной и комбинированной обороны.			+	+	+	+	+	+
Принцип персональной обороны. Тактические построения в обороне при численном меньшинстве и большинстве.				+	+	+	+	+
Атакующие действия без шайбы и с шайбой: ведение , обводка, бросок	+	+	+	+	+	+	+	+

приём шайбы , единоборства.								
Передачи шайбы - короткие , средние , длинные , по льду и над льдом , в крюк, на свободное место. Передачи в процессе ведения , обводки , в силовом единоборстве , при имитации броска , с использованием борта. Тактическая комбинация - «скрещивание» , «пропуск шайбы» , «заслон».	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактическая комбинация - «стенка» , «оставление шайбы».			+		+	+	+	+
Тактические комбинации при вбрасывании судьей шайбы.	+	+	+	+	+	+	+	+
Выход из зоны защиты через крайних , центральных нападающих. Выход из зоны через защитников.		+	+	+	+	+	+	+
Скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач. Контратаки из зоны защиты и средней зоны. Атака с хода.			+	+	+	+	+	+
Позиционная атака с выходом на бросок крайних , центрального нападающего, защитников. Игра в неравночисленных составах 5-4 , 5-3. Игра в нападении в численном меньшинстве.			+	+	+	+	+	+
Выбор позиции вратарём при атаке в численном большинстве.	+	+	+	+	+	+	+	+
Выбор позиции при позиционной атаке противника.	+	+	+	+	+	+	+	+
Прижимание , выбрасывание шайбы.	+	+	+	+	+	+	+	+
Взаимодействие вратаря с игроками при обороне , при контратаке.			+	+	+	+	+	+

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ.

В системе подготовки вратарей основное место занимает взаимосвязь процессов тренировки, соревнований и восстановления.

Восстановление осуществляется за счет педагогических средств (оптимальное чередование режимов тренировки и отдыха, переключение с одних упражнений на другие и т. д.), медико-биологических (различные медицинские препараты — стимуляторы процессов восстановления, баня, массаж, барокамеры и др.) и психологических мероприятий (аутогенная и психорегулирующая тренировка, различные культурные и развлекательные программы, микроклимат в команде).

Методологическую основу системы подготовки вратарей высокой квалификации составляют: прогнозирование, моделирование, отбор, программирование соревнований, тренировок и целенаправленного восстановления, а также реализация программы, внесение коррекции на основе данных комплексного контроля.

Прогнозирование — это предвидение, которое базируется на всестороннем анализе учебно-тренировочного процесса вратарей различных школ, а также их соревновательной деятельности. Тенденции развития хоккея подсказывают вдумчивому, грамотному тренеру пути дальнейшего совершенствования спортивного мастерства голкиперов.

Моделирование. С его помощью создается образ будущего вратаря, ориентир, к которому надо стремиться в процессе совершенствования мастерства своих подопечных.

Модель мастерства голкипера определяется показателями технико-тактической и специальной физической подготовленности. Разработка ее модельных характеристик сопряжена с большими трудностями из-за многообразия технико-тактического арсенала вратаря и сложности его объективной оценки (В. И. Колосков, В. П. Климин, 1981). Если на начальных этапах подготовки молодых спортсменов главное требование к их подготовленности — всесторонность, то на более позднем ее этапе основными критериями становятся стабильность, надежность, устойчивость и эффективность.

Специальную физическую подготовленность оценивают по результатам тестирования, причем тесты должны быть близки к реальным игровым проявлениям испытываемого качества (быстроты, специальной и скоростной выносливости, специальной ловкости и др.).

Уровень психологической подготовленности в модельных характеристиках может быть оценен по основным чертам характера вратаря, стабильности психических процессов и другим показателям.

Отбор. Особая роль вратаря в хоккейной команде обязывает к поиску талантливых спортсменов, имеющих высокие адаптационные возможности к освоению сложного технико-тактического арсенала хоккейного вратаря, а также физически одаренных (высокие скоростные, ловкостные, скоростно-силовые качества).

Под задатками в спорте принято понимать врожденные морфофункциональные особенности организма.

Одаренность вратаря — это прежде всего трудолюбие, хорошая двигательная обучаемость, сила характера, устойчивая психика, творческое понимание игровых ситуаций.

Способности включают специфические умения и навыки, характерные для хоккейного вратаря.

Отбор является длительным процессом, который не может быть ограничен временными рамками. Подходить к этому процессу необходимо индивидуально, так как развитие способностей отдельных юных вратарей иногда происходит скачкообразно. Один быстрее развивает свои способности, другой медленнее, иногда вначале вратари показывают хорошие результаты, а впоследствии отстают от своих коллег. Нужно учитывать возрастные скачки роста и спада.

При отборе тренеры пока не располагают методами, с помощью которых они могли бы определить будущего вратаря. Поэтому приходится пользоваться критериями отбора, которые выработаны практикой:

- будущий спортсмен должен иметь большое желание стать вратарем, им должен быть не «случайный прохожий», не тот, кто слабее других, кто хуже всех катается на коньках и поэтому его ставят в ворота;

- антропометрические показатели (рост, вес, размер и длина ног), строение мышц и скелета, признак хрупкости костей (что немаловажно при больших болевых нагрузках); оценка производится по 5-балльной системе (визуально): 5 — максимальная оценка, отличное состояние, 4 — хорошее состояние, 3 — посредственное, 2 — плохое, 1 — очень плохое; такой же подход необходим и при оценке других показателей;

- высокий уровень психологической подготовленности (смелость, самоотверженность, умение терпеть боль, интеллектуальные способности и пригодность нервной системы); оценка в баллах от 1 до 5;

- быстрота простой двигательной реакции определяется в лабораторных условиях довольно просто, можно проверить ее и в «полевых» условиях — тренер выпускает из рук теннисный мяч, и находящийся рядом кандидат во вратари должен до приземления поймать его; или проверить с помощью ударов теннисной ракеткой по мячу; оценка в баллах от 1 до 5; трудолюбие (тоже оценка по 5-балльной шкале); тренер должен знать о состоянии здоровья будущего вратаря (зрение, сердце, органы кровообращения, дыхания и т. д.), врач дает оценку по 5-балльной шкале;

- общая физическая подготовленность: ловкость, игровая ловкость (в ручном мяче, футболе, баскетболе), взрывная сила ног (прыжок в длину с места), кистевая, становая динамометрия;

- специальная подготовка (бег на коньках 36 м лицом вперед, бег на коньках 18 м спиной вперед, слаломный бег без шайбы и т. д.).

Эти тесты по общей физической и специальной подготовленности описаны в методических рекомендациях С. Е. Дерябина (1983) «Контроль за подготовкой юных хоккеистов». И хотя там нет тестов специально для вратарей, ими можно воспользоваться при отборе юных вратарей (используя 5-балльную систему оценки результатов).

При отборе вратарей и организации их тренировок целесообразно ориентироваться не на оценку отдельных качеств, а на комплекс соответствующих показателей. Если взять максимальную суммарную оценку по всем показателям за 100%, то спортсмен, набравший более 70% баллов в выполнении контрольных нормативов и по другим показателям, может «котироваться» на роль стража ворот.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее, гармоническое и специальное развитие его двигательных функций.

Она подразделяется на общефизическую, специализированную и специальную.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды. Обязательна для вратарей всех уровней, но ее удельный вес в подготовке во многом определяется квалификацией голкипера.

Подготовка вратарей детского, подросткового и юношеского возраста отличается от подготовки взрослых вратарей как методами, так и средствами.

Определение нагрузки хоккейных вратарей детского возраста (8—12 лет) требует большого профессионального опыта тренера, знания организма и психологии детей. Этот период отличается их быстрым ростом (на 4—6 см за год), увеличением веса (на 1—3 кг за год). Постепенно повышаются объем и сила мышц. Следствием развития силы мышц и двигательного аппарата является чрезвычайная подвижность ребят. Объем тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньше, чем у подростков и юношей, так как детский организм еще не готов к таким нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота.

Характерной особенностью для этого возраста является то, что ребята не могут концентрировать свое внимание продолжительное время. Игра для них имеет первостепенное значение. Искусство тренера состоит в том, чтобы незаметно для детей использовать на занятиях элементы неигрового характера.

В физической подготовке подростков, помимо развития указанных выше качеств, необходимо уделять внимание развитию силы, а позднее и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка в этом возрасте (13—14 лет) планируется примерно в равном соотношении.

Подростковый возраст очень сложен во всех отношениях — биологическом (за год ребята вырастают на 10 см и больше, вес увеличивается на 4—5 кг и больше, объем сердца — почти вдвое, в то время как органы дыхания развиваются сравнительно медленнее), психологическом (нервная система в это время чрезвычайно неустойчива и чувствительна, подростки легко ранимы и способны к необдуманным поступкам). Это период полового созревания (пубертатный).

Непропорциональное развитие подростков часто вызывает спад в спортивном развитии, поэтому их нужно оберегать от чрезмерных нагрузок. Увеличение нагрузок выражается на данном этапе в повышении объема и интенсивности упражнений (по сравнению с детским возрастом), в наращивании веса с помощью используемых на занятиях спортивных снарядов.

На этапе подготовки хоккейных вратарей юношеского возраста осуществляется совершенствование необходимых физических качеств. По сравнению с подготовкой вратарей детского возраста соотношение общей и специальной физической подготовки у юношей обратно пропорционально. По своему развитию они приближаются к взрослым и способны переносить довольно большие нагрузки. Но нужен постоянный педагогический и медицинский контроль за спортсменами.

Юниорский возраст игроков молодежных команд (17—18 лет) по биологической зрелости и развитию близок к возрасту взрослых спортсменов. Юные хоккеисты способны переносить большие нагрузки как по объему, так и по интенсивности.

Педагогу в своей работе приходится применять ряд методов в зависимости от задач, контингента занимающихся и других факторов.

При обучении используются следующие методы: словесные, демонстрация (показ), упражнения, игровые и соревновательные. Название методов характеризует их суть.

В тренировочном процессе, кроме перечисленных выше, используются особые методы, направленные на повышение функциональных возможностей и развитие физических качеств хоккейного вратаря. Эти методы тренировки можно подразделить на два основных вида: повторный и переменно-вариативный.

В свою очередь повторный метод включает в себя непрерывный (равномерный бег и т. п.) и интервальный (упражнение повторяется с одинаковыми интервалами).

Переменно-вариативный метод включает непрерывно-переменный метод (игра скоростей — «фартлек») и переменно-интервальный (интервальное изменение величины нагрузки и отдыха).

При воспитании того или иного физического качества используют также игровой, соревновательный и различные варианты комбинированных методов.

Среди наиболее типичных организационно-методических форм проведения физической подготовки хоккеистов (в том числе и вратарей) можно выделить раздельную, круговую и поточную формы. Если раздельная и поточная формы общеизвестны, то круговая требует некоторых пояснений. Обычно ею пользуются для развития и совершенствования специальных физических качеств, особенно скоростно-силовых. В последние годы при подготовке хоккейных вратарей получил распространение метод круговой комплексной тренировки, позволяющий одновременно не только развивать физические качества, но и совершенствовать технику и тактику игры вратаря.

Цель круговой комплексной тренировки — оказать разностороннее воздействие на организм хоккеистов с помощью разнообразных упражнений на «станциях», расположенных «по кругу».

Круговую тренировку для вратарей можно проводить после командной или за 1 час до выхода на тренировку полевых игроков.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения (на снарядах и со снарядами, с партнером, на тренажерах и т. д.), а также различные виды спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, гребля, плавание и др.), которые способствуют развитию и совершенствованию скоростных, силовых, координационных способностей вратарей, увеличивают диапазон их двигательных навыков и умений. Эти упражнения используют также для укрепления опорно-двигательного аппарата, активизации функционирования внутренних органов и систем организма.

Развитие и совершенствование силы

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных напряжений.

Специфическими формами силовых качеств являются абсолютная, динамическая (взрывная) сила и силовая выносливость.

Абсолютная сила характеризует предельные силовые возможности отдельных групп мышц, а в движениях глобального характера — силовой потенциал спортсмена. Она является основой для развития динамической силы и силовой выносливости.

Динамическая (взрывная) сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение за минимальное время. Эта работа наиболее характерна для игры вратаря.

Силовая выносливость обеспечивает проявление силовых возможностей длительное время (как во время тренировки, так и в процессе матча). У хоккейных вратарей преобладает скоростно-силовая выносливость. Статическая выносливость определенных групп мышц различна. Это различие обусловлено тем, что они несут неодинаковую нагрузку — одни более, другие менее продолжительную. Больше всего за период с 8 до 12 лет увеличивается выносливость мышц — разгибателей туловища, несущих большую нагрузку в основной стойке вратаря. Хорошо развитые мышцы во многом определяют правильную технику передвижения на коньках, технику ловли и отбивания шайбы.

Известно, что абсолютная сила основных мышц непрерывно увеличивается от рождения до 20—30 лет, а затем начинает постепенно снижаться. У детей младшего возраста вначале развиваются главным образом крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса. В этих группах мышц создается первоначальное усилие, приводящее в движение отдельные части тела. Потом в работу включаются другие мышцы и группы мышц, ускоряя выполнение движения. Они развиваются в более поздние сроки.

Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так, если у ребенка 8 лет мышцы составляют около 27% массы тела, у 12-летнего — около 29%, то у подростков 15 лет — около 33%, у юношей 18 лет — около 44% (у высококвалифицированных хоккеистов — около 51%). Одновременно с увеличением объема мышечной массы возрастают сила мышц и способность их к длительной работе. Быстрее нарастает вес тех мышц, которые раньше начинают функционировать и испытывают нагрузки.

Наиболее распространенными средствами силовой подготовки вратарей 8—10 лет являются общеразвивающие упражнения без отягощений и с отягощениями 1—2 кг. Следует использовать такие же упражнения, как для полевых игроков, — лазание по канату и преодоление различных препятствий, упражнения с футбольными, баскетбольными мячами в различных исходных положениях, подвижные игры и эстафеты с включением указанных упражнений и использованием отягощений малого веса.

В возрасте 11—12 лет можно дополнительно выполнять упражнения с набивными мячами, гантелями и предметами весом 2—3 кг.

Основной метод выполнения упражнений в возрасте 8—12 лет повторный, однако упражнения выполняются не «до отказа». Не следует применять больших отягощений и тем более максимальных. Сила в 8—12 лет воспитывается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических

упражнений: бега, прыжков, многоскоков, метания легких предметов на дальность. Следует отметить, что в этом возрасте мышцы больше растут в длину, чем в поперечнике, поэтому применение упражнений, способствующих наращиванию мышечной массы, оказывается малоэффективным, а поэтому нецелесообразным.

На занятиях нужно постоянно следить за сохранением правильной осанки. Для этого следует выполнять разгрузочные упражнения для позвоночного столба (упражнения в положении лежа на спине и животе, на четвереньках, висы на перекладине, гимнастической стенке и т. п.). Следует избегать упражнений с асимметричным подниманием тяжестей, натуживаний, переноски больших тяжестей. Физические нагрузки для воспитания силовой выносливости даются с учетом индивидуальных возможностей детей.

Значение силовой подготовки хоккеистов в возрасте 13—15 лет постепенно возрастает. Структура и содержание силовых упражнений, а также условия, в которых они могут выполняться, постепенно усложняются, добавляются упражнения с преодолением сопротивления партнера или веса тела (акробатические, парные упражнения), упражнения с утяжеленной клюшкой, эспандерами, мячами массой 3—5 кг, многоскоки и т. д.

В период от 16 до 18 лет у хоккеистов прежде всего увеличивается сила следующих мышц: сгибателей и разгибателей плеча, разгибателей предплечья, сгибателей бедра, разгибателей голени и туловища (А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов, 1986). Это самый благоприятный возраст для систематического воспитания силы.

В 18—25 лет у хоккеистов также отмечается значительный прирост силы основных мышечных групп, за исключением мышц — разгибателей плеча, голени и туловища, сила которых увеличивается в меньшей степени.

При силовой подготовке вратарей используются упражнения на снарядах, со снарядами, парные упражнения, упражнения с преодолением собственного веса тела и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу мышц в преодолевающем и уступающем режимах.

В практике подготовки хоккейных вратарей применяются четыре основных метода воспитания силы.

1. *Метод максимальных усилий* используется для подготовки давно играющих вратарей в начале подготовительного периода тренировки (1 раз в неделю). Нагрузка субмаксимальная и далее максимальная, упражнение повторяется 1—3 раза. Перерывы между подходами 3—5 мин. Применяется при воспитании абсолютной силы.

- *Метод динамических нагрузок* используется для развития способности быстро проявлять силу (взрывную). Необходимая силовая нагрузка достигается формой перемещения определенного отягощения в более быстром темпе, что обеспечивает улучшение нервно-мышечной координации. Интервал отдыха между подходами 2—4 мин. Обычные средства: штанга малых весов, набивные мячи, гриф штанги, замки от штанги, гантели (10—20% отягощения от максимального).

- *Метод повторных усилий* состоит в повторении упражнения со средним (малым) отягощением (30% максимального веса) с предельным числом повторений «до отказа». Этот метод является главным в подготовке юных

вратарей и слугит основой для использования других методов силовой подготовки. Нагрузка при этом в большей степени соответствует возрастным особенностям подростков и юношей и задачам их подготовки. Этот метод особенно влияет на выносливость при развитии силы.

- *Метод изометрических нагрузок* используется как дополнительное средство в процессе подготовки юных вратарей. Он предусматривает выполнение максимальных повторных напряжений длительностью 10—15 с. в статических условиях. При этом важно, чтобы исходное положение и суставные углы соответствовали специфическим движениям вратаря. Изометрические упражнения влияют и на выносливость мышц.

В силовой подготовке хоккеистов 8—12 лет тренировочные задания обычно выполняются в течение 10—20 мин, в возрасте 13—15 лет — 25—30 мин, а в 16—18 лет — в течение 40—60 мин. Такие занятия можно проводить на протяжении всего подготовительного периода, на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годичного цикла: 1—2 раза в неделю для вратарей 8—15 лет и 2—3 раза в неделю для вратарей 16—18 лет в отдельных микроциклах подготовительного периода.

В недельном микроцикле занятия по силовой подготовке лучше проводить в начале недели.

Развитие и совершенствование ловкости

Ловкость — это способность совершать быстрые, согласованные движения на основе нервной мускульной координации. Она является проявлением функциональных возможностей организма и не может рассматриваться изолированно от других физических способностей.

Важной предпосылкой для развития ловкости является запас движений. «Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа движений»

Развитие и совершенствование ловкости

Ловкость — это способность совершать быстрые, согласованные движения на основе нервной мускульной координации. Она является проявлением функциональных возможностей организма и не может рассматриваться изолированно от других физических способностей.

Важной предпосылкой для развития ловкости является запас движений. «Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше благодаря этому запасу условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет вратарь, тем лучше он усваивает новые формы движений, тем лучше приспосабливается к существующим условиям, становится более ловким» (Ю. А. Букатин, В. М. Колузганов, 1986).

В возрасте 5—14 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков и к концу этого периода человек приобретает до 90% их общего объема. Наиболее благоприятным для усвоения движений и заучивания различных технических приемов является период полового созревания. В дальнейшем (до 17 лет) происходит, в основном, совершенствование более тонкой координации на основе приобретенных ранее нервно-мышечных движений.

Для улучшения функционирования двигательного и зрительного анализаторов юного вратаря используются упражнения, способствующие

развитию общей ловкости. Ограничиваться только отработкой специальных упражнений для вратаря нельзя, необходимо использовать все возможности, предоставляемые другими видами спорта: акробатикой, подвижными и спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой, упражнениями для совершенствования вестибулярного аппарата. Наиболее подходящее время для развития общей ловкости — переходный и первая половина подготовительного периода.

Упражнения для развития ловкости лучше всего выполнять в начале тренировочного цикла и в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха между упражнениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления (ЧСС восстановления не более 110—120 уд/мин). При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление и растягивание.

Юный вратарь должен непрерывно осваивать новые навыки. Если наступает момент привыкания к выполнению какого-то упражнения, оно теряет свою ценность как средство воспитания ловкости. Поэтому упражнения для развития ловкости должны отличаться определенной степенью трудности в координационно-двигательном отношении.

Развитие и совершенствование быстроты

Быстрота — это способность выполнять движения за минимальное время. Она является комплексным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми друг от друга формами: скоростью двигательных реакций (ответных действий на какой-либо сигнал), скоростью одиночного сокращения и частотой движения в единицу времени.

При изучении скоростной подготовленности хоккеистов были выявлены состав и структура скоростных качеств, включающие следующие виды их проявления (В. П. Савин, 1980; 1982): быстрота простой реакции (ответные движения на известные, но внезапно появляющиеся сигналы) и сложной реакции (на движущийся объект и реакция выбора), стартовая, дистанционная скорость (не характерна для вратаря), быстрота тормозных движений и переключений, быстрота выполнения технических приемов игры.

Несмотря на комплексность проявления указанных видов скоростных качеств в игровой деятельности, для более эффективного их воспитания следует избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует применять соответствующие средства и методы.

Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст 7—14 лет, после чего способность к совершенствованию быстроты снижается и даже целенаправленная тренировка в дальнейшем не приводит к существенным изменениям. Повышение скорости движения в основном объясняется совершенствованием силы мышц, техники движений, анаэробных возможностей организма.

Указанные виды скоростных качеств хоккеистов относительно независимы друг от друга. Общеподготовительные упражнения (вне льда), направленные на развитие этих качеств, не соответствуют соревновательной деятельности вратаря. Но благодаря таким тренировочным заданиям в организме происходят

функциональные изменения, способствующие более точному, слаженному и экономному выполнению движений. И, что самое главное, совершенствуется анаэробная алактатная система энергообеспечения, в мышцах увеличивается содержание энергетического субстрата (креатинфосфата), повышаются компенсаторные и адаптационные возможности организма, ускоряется ресинтез АТФ.

Для воспитания скоростных качеств юных вратарей используются различные упражнения, которые должны удовлетворять следующим требованиям:

- техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях;
- упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены хоккеистами, чтобы основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления; продолжительность упражнения не должна превышать 10—12 с.

Тренировочные задания, развивающие скоростные качества вратаря, рекомендуется выполнять в 1—3 сериях, в каждой серии по 3—5 повторений. На одном занятии необходимо планировать не более 3 серий, поскольку креатинфосфатные резервы организма быстро исчерпываются. Период восстановления необходим вратарю для того, чтобы он мог повторить ту же работу, не снижая темпа ее выполнения. Интервал отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности вратаря и контролируется по ЧСС восстановления — повторное выполнение упражнения необходимо начинать при ЧСС не более 108—114 уд/мин.

Быстрота движений вратаря может развиваться как во время тренировки всей команды, так и индивидуально. Во втором случае она достигается при помощи специальных упражнений, которые улучшают реакцию главным образом на зрительное раздражение. Наряду с подвижными и спортивными играми, упражнениями для развития ловкости используются и упражнения, повышающие скорость реакции. Быстрота реакции совершенствуется и в процессе технико-тактической подготовки.

Объем скоростной подготовки, средства и методы ее на протяжении годичного цикла не одинаковы и изменяются в соответствии с задачами, поставленными на отдельных этапах.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5—7% времени, которое отводится на подготовку. Ее основными задачами на этом этапе являются создание предпосылок для улучшения скоростных качеств, повышение мощности и емкости алактатного механизма энергообеспечения. Так как скоростная подготовка относится к работе максимальной мощности и упражнения требуют предельных мышечных напряжений, ее нецелесообразно проводить во втягивающем микроцикле без соответствующей предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата хоккейного вратаря.

Основную работу по развитию скоростных качеств следует проводить на специально подготовительном этапе (она составляет 20%). Занятия должны

проходить вне льда и на льду хоккейной площадки при соотношении 1:4. Подготовка вне льда проводится с использованием тех же технических средств и методов, что и на предыдущем этапе, но с большим акцентом на упражнения, отвечающие специфике хоккейного вратаря. Ведущими формами организации занятий следует считать круговую и поточную.

Кроме того, упражнения для развития быстроты эффективны лишь в том случае, когда занимающиеся не утомлены. В связи с этим в микроциклах следует проводить занятия на 1-й и 2-й день после отдыха. На отдельных занятиях соблюдаются те же требования, т. е. скоростные упражнения проводятся в первой половине занятий в течение 20—40 мин.

Основными методами скоростной подготовки юных вратарей являются игровой, соревновательный, повторный и вариативный. Первые три метода общеизвестны. Что касается вариативного метода, то он предполагает чередование скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях. Конечно, нельзя ограничиваться каким-то одним методом. Определенного эффекта можно достичь лишь в том случае, если в тренировочном процессе будут использованы все перечисленные методы в различном сочетании.

Кроме разумного сочетания методов для достижения желаемого эффекта в скоростной подготовке вратарей не менее важен грамотный подбор соответствующих средств.

Развитие и совершенствование гибкости

Гибкость — это способность выполнять различные движения в широком диапазоне и с большой амплитудой. У вратаря должна быть повышенная подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов. Подвижность зависит от гибкости суставов, эластичности мышц и связок, а также от состояния центральной нервной системы, которая оказывает влияние на мускульное напряжение (тонус).

Недостаточная гибкость ограничивает развитие быстроты, силы, ловкости, бывает причиной частых травм (надрывы мышц и сухожилий, растяжений в паху и т. д.). Кроме того, замедляется темп усвоения и совершенствования некоторых технических приемов

вратаря (стойка «краба», «стенка» и др.).

Гибкость зависит от возраста. Наибольшие темпы ее роста отмечаются в 8—14 лет. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне.

Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем. Темп выполнения упражнений средний и медленный. Слишком высокий темп не позволяет добиться предельной амплитуды движений, которая постепенно увеличивается до максимальной. Упражнения на растягивание нужно выполнять до появления легкой боли в мышцах, что является сигналом к прекращению работы.

В начале подготовительного периода, особенно в переходный период, для развития гибкости можно отводить 1—2 занятия в неделю. Упражнения целесообразно выполнять в такой последовательности: начинать лучше со свободных динамических элементов махового характера (в медленном, а затем в среднем темпе), переходя к различным пружинящим упражнениям. После того как

вратарь хорошо разогрелся и расслабил мышцы, можно переходить к статическим и динамическим упражнениям с максимальным диапазоном. После этого выполняются упражнения с отягощением или в паре. Заканчивать следует динамическими свободными элементами. Каждое упражнение нужно повторять не менее 10—15 раз. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения статического характера продолжительностью 20—30 с.

Приступая к выполнению упражнений для развития гибкости после травмы, необходимо вернуться к их исходному уровню. Повышать нагрузку и расширять диапазон упражнений следует постепенно.

Упражнения можно выполнять самостоятельно (активная гибкость), в паре, на снарядах или со снарядом (пассивная гибкость). Последовательность выполнения упражнений — сверху вниз (начинать с упражнений для мышц шеи, затем плечевого пояса, туловища, мышц ног).

Ниже приведены комплексы упражнений на развитие активной гибкости.

Развитие и совершенствование выносливости

Выносливость хоккейного вратаря — это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без снижения ее интенсивности.

Выносливость развивается с помощью большей физической нагрузки по сравнению с той, которую спортсмен привык переносить. Ее объем должен определяться с учетом возрастного развития вратаря и уровня его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными по продолжительности и интенсивности и чередоваться с достаточными для восстановления сил паузами отдыха.

Различают общую, специальную, силовую, скоростную, скоростно-силовую, статическую и координационную выносливость.

105

Общая выносливость обеспечивается аэробными энергетическими процессами в организме. Для хоккейного вратаря такая направленность не характерна, но значение аэробных возможностей велико для него в период восстановления после нагрузок (в интервалах между упражнениями, во время остановки игры, в перерывах между периодами матча, а также после тренировок и матчей).

Упражнениями для развития общей выносливости хоккейного вратаря являются 3—6-километровые кроссы (для разных возрастных групп), фартлеки, спортивные игры — ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры, плавание, игры на воде и т. д. Эта работа выполняется в общем плане подготовки команды, но по сокращенной программе.

Детский и подростковый возраст наиболее благоприятен для совершенствования аэробной производительности — фундамента специальной тренировки, которая будет проводиться в большом объеме и с высокой интенсивностью.

Наиболее приемлемыми для развития общей выносливости являются повторный метод чередования нагрузок с паузами отдыха, равномерный, заключающийся в выполнении запланированного объема работы в постоянном темпе, а также игровой метод.

Для хоккейного вратаря характерен анаэробный механизм энергообеспечения, в первую очередь алактатный, который имеет решающее значение в кратковременных упражнениях максимальной интенсивности. От него зависят такие физические качества, как сила, быстрота, специальная выносливость, которая позволяет вратарю быть в хорошей физической форме на тренировках и соревнованиях.

Специальная выносливость вратаря — качество комплексное. Основными ее составляющими являются скоростная, статическая и координационная выносливость, которая помогает вратарю эффективно и надежно использовать свои технико-тактические, функциональные и волевые возможности в ходе матча и в тренировочном процессе.

Не будем рассматривать в отдельности компоненты специальной выносливости, так как они являются производными основных физических качеств — силы, быстроты, ловкости, гибкости. Остановимся на общих методических установках, используемых в процессе развития и совершенствования различных видов выносливости.

При развитии специальной выносливости, а также силы, быстроты, ловкости, гибкости вратаря необходимо различать каждое тренировочное средство по продолжительности, интенсивности, количеству повторений, интервалу и характеру отдыха.

В любом случае необходимо учитывать, что систематическое и планомерное воспитание этих качеств невозможно без определения степени нагрузки. В процессе тренировки нагрузку дозируют, измеряя частоту пульса в ходе упражнения, после него и во время отдыха. Такой контроль за нагрузкой ведется главным образом для определения дальнейшего характера тренировки.

Сопоставляя развитие различных видов выносливости с воспитанием физических качеств, а также учитывая указанные выше компоненты нагрузки, можно сделать общие методические замечания:

- продолжительность упражнения увеличивается; интенсивность выполнения остается на высоком уровне или несколько снижается;
- количество повторений значительно увеличивается; интервалы отдыха сокращаются и каждое последующее упражнение начинается на фоне недовосстановления (ЧСС более 120 уд/мин);
- в период отдыха достаточно высоко поддерживается уровень деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма (активный отдых).

Относительно невысокая устойчивость детского организма к продуктам анаэробного распада возрастает по мере физиологического созревания и формирования психической сферы. Систематическое использование тренировочных заданий, предъявляющих значительные требования к анаэробному гликолитическому механизму энергообеспечения, может быть оправдано с 16-летнего возраста в основном после завершения процессов созревания и при наличии хорошо развитых аэробных возможностей. При большом количестве анаэробных нагрузок спортивные результаты детей могут значительно повыситься, но это будет временным явлением. В дальнейшем их

работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

Специальная физическая подготовка.

Проводится вне льда и направлена на развитие двигательных качеств, специфичных для вратаря, а также на избирательное развитие групп мышц, участвующих в движениях, которые выполняются в тренировочной и игровой деятельности вратаря.

Мастерство вратаря повышается на основе специальной деятельности, которая обеспечивается и вместе с тем лимитируется физическими возможностями организма, т. е. его способностями выдерживать нагрузки, которые необходимы для совершенствования специальных способностей. Эта подготовка включает развитие и совершенствование специфических для вратаря двигательных качеств, таких, как быстрота, скоростно-силовые качества, специальная выносливость, координационные способности и гибкость. Одновременно с ними развиваются функциональные возможности систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной нервной и нервно-мышечного аппарата).

Специализированная физическая подготовка осуществляется по двум направлениям: развитие физических качеств и двигательных навыков на общекомандном занятии, но с акцентом на вратарскую специфику, и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое).

словлено спецификой выполняемой работы. К ее особенностям, на наш взгляд, относятся:

специфическая гибкость (подвижность) суставов — тазобедренного, коленного и голеностопного;

выполнение многих упражнений во вратарской стойке, полуприседе, приседе;

из скоростных качеств преобладание быстроты двигательной реакции, стартовой скорости, быстроты тормозных действий и переключений;

развитие специальной ловкости на льду в падениях, подъемах, кувырках

Для того чтобы знать, чего требовать от вратаря и чему его обучать, нужно понимать структуру выполнения технических приемов.

Благодаря специальной физической подготовленности у вратаря развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

словлено спецификой выполняемой работы. К ее особенностям, на наш взгляд, относятся:

специфическая гибкость (подвижность) суставов — тазобедренного, коленного и голеностопного;

выполнение многих упражнений во вратарской стойке, полуприседе, приседе;

из скоростных качеств преобладание быстроты двигательной реакции, стартовой скорости, быстроты тормозных действий и переключений;

развитие специальной ловкости на льду в падениях, подъемах, кувырках

Для того чтобы знать, чего требовать от вратаря и чему его обучать, нужно понимать структуру выполнения технических приемов.

Благодаря специальной физической подготовленности у вратаря развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны. Воплощая принцип этого единства, следует иметь в виду:

- неотделимость общей и специальной подготовки как необходимых сторон спортивной тренировки;
- взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки;
- зависимость специальной подготовки от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой (содержание общей подготовки имеет свои особенности в процессе спортивной тренировки).

Специальная физическая подготовка вратарей коренным образом отличается от такой же подготовки полевых игроков, что обусловлено спецификой выполняемой работы. К ее особенностям, на наш взгляд, относятся:

- специфическая гибкость (подвижность) суставов — тазобедренного, коленного и голеностопного;
- выполнение многих упражнений во вратарской стойке, полуприседе, приседе;
- из скоростных качеств преобладание быстроты двигательной реакции, стартовой скорости, быстроты тормозных действий и переключений;
- развитие специальной ловкости на льду в падениях, подъемах, кувырках

Для того чтобы знать, чего требовать от вратаря и чему его обучать, нужно понимать структуру выполнения технических приемов.

Благодаря специальной физической подготовленности у вратаря развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Технико-тактическая подготовка.

В хоккее это, пожалуй, самый важный и трудоемкий процесс: во-первых, из-за разнообразия и сложности хоккейного арсенала, во-вторых, в хоккее, в отличие от большинства других спортивных игр, существует своеобразный лимитирующий фактор — умение кататься на коньках.

Воспитание, закрепление и совершенствование игровых навыков вратаря является содержанием его технико-тактической подготовки. Игровой навык — это сознательная деятельность вратаря, направленная на разрешение конкретной игровой ситуации.

Технико-тактическая подготовка направлена на обучение технике передвижения на коньках, ловли и отбивания шайбы, выбора позиции и взаимодействия с партнерами.

Из-за дефицита времени на отражение угрозы воротам в игре ответная реакция на атаку должна быть доведена до автоматизма на тренировках. Должны выработаться стандартные действия в ответ на типичные ситуации. Хоккей и стандарт несовместимы, но, как ни странно, при большом количестве игровых нюансов стержень игровой ситуации остается.

Техническая подготовка вратаря

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с 10-летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше — все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста.

Вратари 8—10 лет входят в группы начальной подготовки. Объем и содержание работы вратаря на хоккейной площадке заставили нас выделить их из группы игроков, чтобы отдельно заниматься вопросами специальной физической подготовки, техники и тактики. В эти группы входят по 10—15 вратарей 3—4 близких возрастов. Тренеры проводят с ними 1 или 2—3 занятия в неделю (30 — 60 мин), для разных возрастов по-разному и в зависимости от этапа подготовки. Новички могут заниматься 2—3 раза в неделю весь год.

Несмотря на то что в игре в различных ситуациях проявляются обе составляющие (техническая и тактическая) в единстве и взаимосвязи, при разучивании и отработке приемов необходимо заниматься некоторыми элементами игры вратарей до определенной степени отдельно.

Особое внимание технической подготовке необходимо уделять на начальной стадии обучения, внимательно следить за правильностью выполнения того или иного технического приема, за структурой движения. От того, как юный вратарь освоит и выполнит тот или иной прием, будет зависеть его мастерство в дальнейшем. Неправильно освоенный прием исправлять всегда труднее, чем разучивать заново.

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают серию специальных упражнений на технику. Занятия вратарей лучше проводить вечером. На первой тренировке (зарядке) в условиях спортивного лагеря следует развивать ловкость, заниматься технической подготовкой. Вторая тренировка проводится совместно с командой, но со специализированной направленностью.

Особенно важен принцип постепенности — вначале следует ознакомиться со всеми техническими приемами на земле, затем отрабатывать их на льду. Необходимо предостеречь молодых игроков от желания быстро узнать все. Обучение технике должно проводиться планомерно и последовательно, как и в обычной школе.

Юный вратарь вначале осваивает основы техники игры, а затем с учетом личных качеств совершенствуется в каждом техническом приеме, выбирает наиболее приемлемые для себя. В обучении обязательны учет дидактических принципов: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, доступности и прочности. Здесь используются следующие методы:

демонстрация (показ упражнения), словесный (объяснение), практическое выполнение упражнения, игровой и соревновательный.

Тактическая подготовка

Одним из важных условий дальнейшего повышения спортивного мастерства вратаря является совершенствование его *тактической подготовленности*.

Тактическая подготовка юных вратарей заключается в последовательном обучении правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций; выбору способа противодействия в различных игровых ситуациях; действиям при отскоке шайбы от вратаря; выбору места в воротах при комбинационном действии противника; умению определять момент и направление завершения атаки; взаимодействиям с игроками в обороне и руководству обороной; обманным движениям и целесообразности их применения; тактическим действиям при ограниченном обзоре; изменениям направления движения шайбы или при ее добиваниях; умению следить за противником, находящимся за воротами; умению предвидеть передачу шайбы на ближний «пятак» из-за ворот и сбоку; навыкам правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства и скученности игроков перед воротами.

Овладение тактическими навыками следует сочетать с индивидуальной подготовкой вратаря и подготовкой в составе команды. Индивидуальные тактические действия вратаря, направленные на надежную защиту ворот, должны быть всецело подчинены действиям партнеров по команде. Голкипер обязан подходить к своей игре творчески. Тактическое мышление развивается в процессе систематических тренировок и состязаний, по мере накопления соревновательного опыта.

Юный вратарь знакомится с тактикой игры только после того, как овладеет основными техническими приемами. При обучении тактике вначале идет освоение тактических основ, затем следует изучение и закрепление тактических действий, а в заключение — совершенствование тактической подготовленности: ориентация в сложных игровых ситуациях, предвидение (антиципация) их развития, способность вратаря к творческой инициативе и импровизации.

Упражнения, направленные на совершенствование тактической подготовленности вратаря, необходимо в большей мере выполнять в воротах с тем, чтобы он научился хорошо ориентироваться, совершенствовал навыки по выбору места в воротах в зависимости от игровой ситуации.

Лучше всего вратарь оценит значение изменения угла обстрела ворот, если сам встанет на место нападающего, а другой вратарь выедет против него из ворот к самому краю вратарской площадки.

Таким образом, он наглядно убедится, как значительно меняется контролируемая площадь ворот.

Чтобы почувствовать правильность своей позиции, голкипер должен, как говорится, «обкатать ворота», т. е. покататься в них от штанги к штанге, выкатываться вперед из вратарской площадки и спиной вперед откатываться назад в желаемое место. Это упражнение особенно полезно для молодых вратарей.

При тактической подготовке в целях комплексного воздействия тренер должен моделировать наиболее типичные для вратаря ситуации. Для этого выполняют игровые упражнения типа выхода нападающего на ворота из различных точек площадки, на разной скорости, используя как бросок, так и обводку вратаря. Применяются также игровые упражнения, когда вратарь противостоит нескольким игрокам. Закрепление и совершенствование тактических навыков происходит в играх (двусторонних, товарищеских, официальных).

Тактическая подготовка проводится на льду и вне его с использованием как шайб, так и теннисных мячей. Спортивные игры занимают видное место в тактической подготовке вратаря. Он должен понимать и «читать» любую спортивную игру. Овладев основными техническими элементами игры, можно переходить к занятиям по тактике (на втором году обучения), сначала проводят 1—2 теоретических занятия, затем — тактическая подготовка непосредственно на тренировке.

Тактическая подготовка более или менее определенно представлена лишь в теоретических занятиях. На практике же на любом тренировочном занятии тактического характера всегда присутствуют элементы техники.

К основам тактических действий вратаря относится правильный выбор позиции в воротах, что позволяет избрать наиболее рациональный и надежный способ отражения шайбы, постоянный контроль за движением шайбы и перемещениями соперников «именно по отношению к шайбе, а не к игроку с шайбой, так как игрок может вести шайбу в стороне от себя, значительно меняя угол обстрела ворот».

Тактика игры вратаря состоит из трех моментов:

- выбор места в воротах при бросках и ударах с различных позиций;
- индивидуальные действия в усложненных условиях (при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при ее добиваниях, умении быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за перемещениями соперника, перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пятак» из-за ворот и сбоку, а также при выходе соперника «один на один» с вратарем);
- умение руководить обороной, взаимодействие с защитниками.

Обучение и совершенствование тактических действий необходимо начинать вне льда с помощью специальных упражнений, спортивных и подвижных игр. Упражнения лучше проводить на асфальтовой (бетонной) площадке или корте с плотным песчаным покрытием.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Наряду с повышением спортивного мастерства все большее значение для вратаря приобретает теоретическая подготовка.

По мнению ведущего теоретика канадского хоккея Л. Персиваля, вратарь должен обладать аналитическим складом ума. Это качество необходимо ему как в процессе подготовки, так и во время игры. Голкипер должен быть интеллектуально развитым, постоянно углублять свои познания не только в области теории и методики хоккея, но и в смежных областях науки (психология,

физиология, анатомия, биомеханика, биохимия и др.). Он должен также изучать литературу об игре вратарей в других спортивных играх (футболе, гандболе, хоккее с мячом и на траве). В литературе, кроме описания игры вратарей, дается «расшифровка» кинограмм, фотоснимков и т. д. Очень полезны лекции специалистов.

Теоретическая и практическая подготовки должны быть взаимосвязаны. Объем и направленность теоретической подготовки вратаря зависят от его квалификации.

В командах высокой квалификации наибольший объем теоретической подготовки вратаря ложится на подготовительный период, когда на тренировочных сборах он изучает теорию и методику тренировки.

В соревновательном периоде основными формами теоретической подготовки вратаря являются установки на игру (обычно проводятся индивидуально с вратарем) и их разбор. Необходимо просматривать и изучать игру лучших вратарей, анализировать ее достоинства и недостатки.

Очень полезно систематическое изучение игроков команд-соперниц, их сильных индивидуальных приемов, бросков и обводки.

Систематическое ведение записей в дневнике позволит вратарю найти оптимальный режим подготовки к сезону и к матчу. В дневнике необходимо анализировать, как проходила подготовка к матчу (одному нужно поспать после обеда, затем выйти на прогулку, другому — почитать книгу и т. д.). У каждого вратаря свои индивидуальные особенности, которые он должен сам определить.

Тренер должен направлять самостоятельную теоретическую подготовку вратаря.

Теоретическая подготовка тесно связана с физической, технико - тактической и психологической подготовкой и проводится круглогодично в виде лекций, бесед, установок и разборов игр, а также в ходе тренировочных занятий.

Тема	Краткое содержание	Группы
Физическая культура и спорт в России.	Физическая культура как составная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины.	НП
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия.	НП, Т
Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте.	Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий, инвентарю. Питание и режим дня.	НП, Т
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.	Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности, её воздействие на органы и функциональные системы.	НП, Т

Этапы развития отечественного хоккея.	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях.	НП, Т
Травматизм в спорте и его профилактика.	Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма.	НП, Т
Характеристика системы подготовки хоккеистов.	Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды нагрузок. Особенности тренировки юных спортсменов.	Т
Управление подготовкой хоккеистов.	Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля.	Т
Основы техники и технической подготовки.	Основные понятия о технике игры. Классификация и анализ приёмов игры в хоккей. Техника вратаря. Методы разучивания технических приёмов.	НП, Т
Основы тактики тактическая подготовка.	Стратегия и тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в обороне и атаке. Методы разучивания тактических приёмов.	НП, Т
Характеристика физических качеств и методика их воспитания.	Характеристика и методика воспитания силовых, скоростных, координационных качеств, специальной выносливости.	НП, Т

Соревнования по хоккею.	Планирование, организация и проведение соревнований. Основные правила. Судейство соревнований.	Т
Психологическая подготовка.	Общая и специальная психологическая подготовка. Формирование боевой готовности. Психологический настрой и восстановление.	Т
Разработка плана предстоящей игры.	Сопоставление сил противника и сил своей команды. Составление плана предстоящей игры с определением тактических построений.	Т
Установка и разбор игры.	Установка на игру с конкретными заданиями. Разбор прошедшей игры. Оценка тренера.	НП, Т

		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3, 4	Т-5	Т-6
	Название тем								
1	Физкультура и спорта в России	1	2						
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	2	3	3	2	2	2	2
3	Этапы развития отечественного хоккея	1	2	2	2	2			
4	Личная и общественная гигиена	1	2	2	2	2	2	2	2
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1	2	3	2	2			2
6	Травматизм в спорте и его профилактика	1	2	2	2	2	2	2	2
7	Характеристика системы подготовки хоккеистов			2	2	2	2	2	2
8	Управление подготовкой хоккеиста			2	2	2	2	2	2
9	Основы техники и технической подготовки	1	1	3	3	4	2	2	2
10	Основы тактики и тактической подготовки	1	1	2	2	4	2	2	2
11	Характеристика физических качеств и методика их воспитания			2	2	2	2	2	2
12	Соревнования по хоккею		1	2	2	2	2	2	2
13	Психологическая подготовка хоккеиста						2	2	2
14	Разработка плана предстоящей игры						4	4	4

15	Установка и разбор игры			2	4	10	20	24	24
Итого часов		8	14	27	28	36	44	48	50

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Требования современного спорта настолько высоки, что организация тренировок, определение уровня эмоционального состояния и волевой подготовленности спортсменов невозможны без соответствующих психологических знаний.

Современный хоккей достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных поединков в значительной степени определяется психологическими факторами. Чем ответственнее игра, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение имеет психическое состояние хоккеистов.

Содержание игровых действий определяется местом, занимаемым игроком в команде, и его функциями. Следовательно, действия вратаря в связи со спецификой его функций значительно отличаются от деятельности полевых игроков. В течение игры вратарь выполняет значительно меньший объем физической работы, чем остальные игроки, но игровая деятельность требует от него значительно большего нервного напряжения. Об этом свидетельствует тот факт, что даже при незначительной физической нагрузке он теряет за игру 2—3 кг веса.

Хоккей предъявляет высокие требования к восприятию, вниманию, мышлению, памяти, эмоционально-волевой сфере, скорости реакции спортсмена, требует от вратарей исключительной точности и избирательности движений

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными хоккеистами теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неоценима также связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий, жёсткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

- посвящение в хоккеисты;
- просмотр соревнований и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми, мастер-классы;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки.

В целях формирования осознанного отношения к Отечеству, его прошлому, настоящему и будущему, развития гражданственности и национального самосознания обучающихся, развития и углубления знаний об истории и культуре родного края важное место занимают мероприятия по гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся: тематические беседы, Уроки мужества, встречи с ветеранами ВОВ, празднование знаменательных дат в истории России, своего края, своей семьи;

- День защитника Отечества (23.02)

- поздравление ветеранов

- День народного единства (04.11), день Конституции РФ (12.12)

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

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

Педагогические мероприятия - рациональная организация и программирование, целесообразное построение одного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающая оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, использование эффекта переключения с одних на другие, соотношение активного и пассивного отдыха. Строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановления.

К гигиеническим средствам относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. **В** тех случаях, **когда** восстановление осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного **эффекта** и ухудшению тренированности.

7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися тренировочных групп. Учащиеся этих

групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- Знание терминологии, принятой в хоккее.
- Подача команд на организацию занятий построение и **перестроение группы на** месте и в движении.
- Умение наблюдать и анализировать выполнение приёмов игры учащимися.
- Определить ошибку при выполнении приёма партнёром и указать пути их исправления.
- Составить комплекс упражнений по проведению разминки.
- Составить конспект занятий и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту всем учащимся необходимо освоить следующие умения и навыки:

- Составить положение о проведении соревнований на первенство школы.
- Умение вести судейскую документацию.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером
- Проводить судейство учебных игр в качестве помощника **и главного судьи** **в** поле.
- Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
- Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов. Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа и предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена в его программу входят:

- врачебные обследования, тестирование уровня физической подготовленности,
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций. Оценивается объём тренировочных нагрузок и качество выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачом.

Наиболее информативен педагогический контроль который охватывает:

- Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

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

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме специальных соревнований. Однако успешное выполнение контрольных испытаний ещё не даёт основания судить о том, будет ли юный хоккеист прогрессировать и в дальнейшем. Показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе контроля за уровнем подготовленности юных спортсменов.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Отжимания (не менее 24 раз) Прыжок в длину (не менее 155 см.)
Бег 60 м. (не более 11,4 с.) Бег 300 м. (не более 67 с.)
Челночный бег 6х9 м. (не более 19,7 с.) Бег на коньках 36 м. (не более 7,3 с.)
Бег на коньках 36 м. спиной (не более 9,9 с.)
Слаломный бег без шайбы (не более 15,6 с.)
Слаломный бег с шайбой (не более 16,8 с.) Разница в тестах (не более 2,06 с.)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Отжимания (не менее 31 раза)
Прыжок в длину (не менее 185 см.) Бег 60 м. (не более 9,5 с.)
Бег 300 м. (не более 55,3 с.)

Подтягивания на перекладине (не менее 7 раз) Челночный бег 18х12 м. (не более 58,7 с.)
Бег на коньках 36 м. (не более 6,2 с.)
Бег на коньках 36 м. спиной (не более 8,6 с.)
Слаломный бег без шайбы (не более 28,3 с.) Слаломный бег с шайбой (не более 30,2 с.) Разница в тестах (не более 1,9 с.)

№ п/п	Нормативы	8-9 лет			10-11 лет			12-13 лет			14-15 лет			16 лет		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов
1	Отжимания (кол-во раз)	40	36	29	43	39	31	45	41	33	47	43	35	50	45	37
2	Прыжок в длину (см.)	176	171	160	214	200	185	223	214	200	230	225	219	237	231	227
3	Бег 60 м. (с.)	10.5	10.8	11.0	8,45	9,0	9,5	8,1	8,58	8,79	7,37	7,95	8,36	7,0	7,64	8,0
4	Бег 300 м. (с.)	59.0	60.5	63.5	51,5	53,7	55,3	45,8	47,3	49,1	42,4	44,3	46,1	40,2	43,1	44,8
5	Бег 30 м. (с.)				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	11	9	7	15	13	11	17	14	12	19	15	13
7	Челночный бег 6х9 м. (с.)	17.9	18.7	19.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Челночный бег 18х12 м. (с.)	-	-	-	51,8	55,9	58,7	48,5	50,6	52,0	45,8	47,7	49,6	43,8	47,0	49,2
9	Бег на коньках 36 м. (с.)	6.6	6.8	7.0	5,4	5,9	6,2	5,0	5,3	5,5	4,7	5,0	5,2	4,6	4,9	5,1
10	Бег на коньках 36 м. спиной (с.)	8.8	9.4	9.71	7,5	8,2	8,6	7,0	7,5	7,7	6,1	6,5	6,9	5,9	6,3	6,6
11	Слаломный бег без шайбы (с.)	13.4	14.1	14.8	24,8	27,4	28,3	23,3	25,0	26,2	22,9	24,2	25,0	22,8	24,0	24,8
12	Слаломный бег с шайбой (с.)	15.3	15.7	16.2	25,9	29,0	30,2	24,4	26,3	27,6	23,8	25,3	26,2	23,7	25,1	26,0
13	Разница в тестах	0.5	0.98	1.46	1,1	1,6	1,9	1,1	1,3	1,4	0,9	1,1	1,2	0,9	1,1	1,2

Нормативы	Возраст, лет						
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	15-16
	ОФП						
Бег 60 м, с	11,0	10,0	9,2	8,6	8,3	8,1	8,0
Бег 300 м, с	63,6	55,3	55,3	49,1	49,1	46,1	44,8
Прыжок в длину с места, см	165	169	180	197	213	230	240
Отжимания, кол-во	29	31	31	33	33	35	37
Подтягивания, кол-во	3	7	7	11	11	12	13
	Ледовая подготовка						
Бег на коньках 18 м, с	4,5	4,3	4,0	3,7	3,4	3,2	3,0
Бег на коньках спиной вперед 18 м, с	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1	3,8	3,5
Челночный бег 10х10 м. (вперед-лицом, назад-спиной, полное торможение), с	40,0	39,5	39,0	37,5	35,5	33,5	32,5
Комплексный тест*, с	19,6	18,0	16,5	15,5	14,8	14,3	13,5

*Перемещение от штанги к штанге, ускорение на точку вбрасывания, выбить шайбу клюшкой (в высокой стойке), возврат спиной вперед, перемещение на щитках, то же на другую точку вбрасывания.

9.ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (МБО) В МАОУ ДО ЦДО

Основными задачами МБО школ являются:

- контроль состояния здоровья юных хоккеистов;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма,
- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

МБО осуществляют силами медицинского персонала МАОУ ДО ЦДО и привлекаемых в нужных случаях специалистов.

Обязательный минимум, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь, включает в себя оборудование для оказания экстренной медицинской помощи: термометр, тонометр, стетоскоп, кровоостанавливающий жгут, ротовой воздуховод, набор для внутривенных инъекций.

В стандартное оснащение должны также входить: весы, сантиметровая лента, холодильник.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

- Юный хоккеист: программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.
- Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М,ФИС , 1974.
- Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для **студентов высших** учебных заведений. - М. : Академия , 2003.
- Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняка М.:Академия , 2002.
- Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. : 1993.
- Филин В.П Теория и методика юношеского спорта. - М. : ФИС , 1987.

Литература для детей и родителей.

- Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист.- М.: ФИС , 1986.
- Хоккей. Правила игры.
- Тарасов А.В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия , 1969.
- Третьяк В . Советы юному вратарю. М.: Просвещение , 1987.
- <http://fhr.ru/>
- <http://www.lifeinhockey.ru/>