

Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Вымпел»
(МАУ «ФОК «Вымпел»)
ул. Володарского, д. 3Г, г. Трубчевск, Брянская обл., 242220
тел.: 8 (48352) 2-70-07, 2-62-26, факс: 8 (48352) 2-70-07, e-mail: fok.vimpel@yandex.ru
ОКПО 22337303, ОГРН 1143256012107, ИНН/КПП 3252502597/325201001



«Утверждаю»

Заведующая ДЮСШ по зимним видам спорта

МАУ «ФОК «Вымпел»

А.В. Малаева
А.В. Малаева

Рабочая программа по хоккею с шайбой
для тренировочного этапа
первого и второго года обучения

Срок реализации: 2 года

Составители:

Тренер-преподаватель по хоккею с шайбой

Е.О. Кондратьев,

Тренер-преподаватель по хоккею с шайбой

А.И. Кашевич

г. Трубчевск, 2018 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Характеристика вида спорта хоккей.....	3
1.1. Структура системы многолетней подготовки.....	4
1.2. Порядок комплектования и наполняемость учебных групп.....	7
2. Нормативная часть.....	8
2.1. Учебный план.....	8
2.2. План-схема годовичного цикла подготовки.....	11
2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта хоккей.....	13
3. Методическая часть образовательной программы.....	13
3.1. Содержание и методика работы по этапам подготовки.....	13
3.2. Содержание и методика работы по предметным областям.....	16
3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	16
3.2.2. Общая физическая подготовка.....	17
3.2.3. Специальная физическая подготовка.....	19
3.3. Избранный вид спорта – хоккей с шайбой.....	22
3.3.1. Техническая подготовка.....	22
3.3.2. Тактическая подготовка.....	25
3.3.3. Участие в спортивных соревнованиях.....	29
3.3.4. Инструкторская и судейская практика.....	30
4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	30
5. Воспитательная работа.....	32
6. Психологическая подготовка.....	33
7. Воспитательные мероприятия и врачебный контроль.....	34
8. Система контроля и зачетные требования.....	35
9. Медицинское обследование.....	41
10. Список используемой литературы.....	42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основании дополнительной предпрофессиональной программой по хоккею с шайбой ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел» и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации»,
- Уставом МАУ «ФОК «Вымпел»,
- Положением о структурном подразделении «Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта» МАУ «ФОК «Вымпел»;

и на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам», с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013г №149 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»),
- приказа Минспорта России от 27.03.2013 г. №149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»,
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ по хоккею.

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- *принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
- *принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- *принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки, и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ХОККЕЙ

Хоккей — командный игровой вид спорта – спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта,

широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

1.1. Структура системы многолетней подготовки

В системе подготовки юных хоккеистов основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в условиях реальной игры).

Подготовку спортсмена в хоккее необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку хоккеиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки хоккеиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки хоккеиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие хоккеиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке хоккеиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность хоккеиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки хоккеиста является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение хоккеистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в хоккее требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку хоккеиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки хоккеиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки хоккеиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки хоккеиста. Приспособление системы подготовки к выполнению

специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов зависит от реализации закономерностей их развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в рамках освоения дополнительной предпрофессиональной программы является формирование спортсмена, способного постоянно совершенствоваться и реализовывать поставленные перед ним соревновательные задачи на уровне высшего спортивного мастерства.

Основными задачами реализации предпрофессиональной программы по хоккею с шайбой 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 хоккее с шайбой;
- 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.

Система многолетней подготовки хоккеиста включает в себя этапы.

Тренировочный этап имеет два периода – период базовой подготовки и период спортивной специализации. На этом этапе учебные группы формируются на условиях индивидуального отбора из числа обучающихся, прошедших необходимую подготовку в течение 1 и 2 года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Задачи базового периода:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных ситуациях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

В системе многолетней подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе по хоккею с шайбой предусмотрено приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- **теория и методика физической культуры и спорта** – предполагает изучение истории возникновения и развития хоккея как вида спорта; места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; основ спортивной подготовки хоккеиста; основ спортивного питания; правил закаливания и здорового образа жизни; требований к инвентарю и спортивной

экипировке игрока; норм техники безопасности на занятиях хоккеем; получение необходимых сведений о строении и функциях организма человека; гигиенических знаний, умений и навыков;

- **общая физическая подготовка** – направлена на развитие основных физических качеств хоккеиста и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- **специальная физическая подготовка** – направлена на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; повышение индивидуального игрового мастерства;

- **хоккей** - предполагает овладение основами техники и тактики хоккея, обучении способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; развитие специальных психологических возможностей; освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся; выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий.

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею с шайбой предусматривает в процессе ее реализации следующее соотношение объемов обучения по вышеуказанным предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка – не менее 10%;
- общая физическая подготовка – от 10 до 20 %
- специальная физическая подготовка - от 10 до 20 %
- хоккей – не менее 45%

Основными формами организации образовательного и тренировочного процессов являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебному плану с одним или несколькими обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

1.2. Порядок комплектования и наполняемость учебных групп

Минимальный возраст для зачисления обучающихся на тренировочный этап – 10 лет.

На тренировочный этап зачисляются здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, выполнившие требования образовательной программы по общефизической, специальной и технической подготовке.

Комплектование учебных групп осуществляется на основании результатов индивидуального отбора (для поступающих на этап начальной подготовки) и итогов промежуточной аттестации обучающихся (при переводе обучающихся по периодам, годам обучения).

Индивидуальный отбор устанавливает наличие у детей необходимых для

освоения образовательной программы способностей в области физической культуры и спорта, выявляет физические, психологические и/или двигательные умения. С этой целью проводится тестирование уровня подготовленности к обучению по предпрофессиональной программе, в основе которого выполнение контрольных упражнений и соотнесение показанного результат с нормой, установленной самостоятельно ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел» на основе анализа физических, психологических особенностей контингента детей.

Таблица 1.

Нормативы общей физической и специальной подготовленности для зачисления в группы на тренировочный этап (период базовой подготовки)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Значения	
		юноши	девушки
1.	Бег 30 м старт с места (с)	6,0	8,0
2.	Пятикратный прыжок в длину (м)	9	12
3.	Бег 400 м (с)	96	112
4.	Подтягивания на перекладине (кол-во)	8	4
5.	Бег 3000м (мин)	Без учета времени	Без учета времени
6.	Бег на коньках 30м (с)	6,0	8,0
7.	Челночный бег 5х54 м (с)	57,4	67,4
8.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	26	30
9.	Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с)	7,2	9,2
10.	Броски шайбы в ворота (балл)	7	4
11.	Техническая программа: - слаломный бег на коньках без шайбы (с);	15,5	19,0
12.	- слаломный бег на коньках с шайбой (с)	18,5	25,5

Промежуточная аттестация проводится ежегодно на всех этапах многолетней подготовки обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по хоккею с шайбой. Ее целью является определение уровня освоения обучающимися образовательной программы по всем предметным областям после каждого учебного года обучения для перевода на следующий год. Формой промежуточной аттестации являются контрольно-переводные испытания.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Учебный план

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с установленным режимом, годовым планом и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 46 учебные недели. В период летних каникул при

наличии заявок от родителей (законных представителей) обучающихся могут быть организованы тренировочные сборы.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) спортивной подготовки обучающихся и не может превышать:

- на начальном этапе – 2 часов (90 минут)
- на тренировочном этапе – 3 часов (135 минут)

В период каникул в общеобразовательных школах в ДЮСШ допускается проведение более одного тренировочного занятия в день, при этом перерыв между занятиями составляет не менее 6 часов и суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- на начальном этапе – 4 часов (180 минут)
- на тренировочном этапе – 6 часов (270 минут).

Нагрузка при проведении календарных и контрольных игр планируется из расчета 2 часов (3 периода по 15 минут с перерывами и разминка) для обучающихся на этапе начальной подготовки; для остальных обучающихся нагрузка на игры планируется из расчета 3 академических часов.

Таблица 3.

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

этап подготовки		минимальный возраст (лет)	минимальная/максимальная наполняемость групп	недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)	требования по спортивной подготовленности на конец года
Тренировочный этап	1 г.о.	10	8/14	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке
	2 г. о.	11	8/14	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана ДЮСШ исходит из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. В плане определены оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения, рассчитанные на основе процентных соотношений отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту в соответствии с ФГТ.

Учебный план является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью

явится составление планов-графиков на годичный цикл по каждому возрасту.

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

Таблица 4.

Соотношение объемов подготовки по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

Разделы подготовки	Тренировочный этап 1, 2 г. о.
Общая физическая подготовка %	14
Специальная физическая подготовка %	16
Техническая подготовка %	19
Тактическая подготовка %	16
Теоретическая подготовка %	11
Игровая подготовка %	20
Соревновательная (судейская практика) %	3
Контрольные испытания %	1

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

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.
- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем 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 объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Примерное распределение часов за 46 недель

№ п/п	Разделы подготовки	Тренировочный этап
		ТЭ – 1,2
1.	Общая физическая подготовка	76
2.	Специальная физическая подготовка	88
3.	Техническая подготовка	105
4.	Тактическая подготовка	89
5.	Теоретическая подготовка	60
6.	Игровая подготовка	110
7.	Соревновательная (судейская практика)	18
8.	Контрольные испытания	6
9.	Медицинское обследование	Вне сетки
	Итого:	552

2.2. План-схема годичного цикла подготовки.

Построение годичного цикла является одним из важных компонентов образовательной программы и представляет собой рациональное распределение программного материала по основным структурным компонентам.

На тренировочном этапе в период начальной специализации начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени обучающиеся, пройдя 2-летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

На данном этапе при построении образовательного процесса применяется иная структура распределения учебного материала и физической подготовки, а именно по этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В этой связи программа учебно-тренировочного процесса заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществляется с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом увеличивается суммарный объем нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую

подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между годами обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

Таблица 8.

**Примерный учебный план-график распределения программного материала в
годовом цикле для групп тренировочного этапа 1-го и 2-го года обучения
(46 недель/12 ак. часов в неделю)**

Вид подготовки	Кол-во час.	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июль	август
ОФП	76	8	8	7	6	6	6	7	7	8	5	8
СФП	88	9	9	9	8	8	8	8	8	8	4	9
Техническая подготовка	105	11	11	10	9	8	8	9	11	12	5	11
Тактическая подготовка	89	8	9	9	9	10	9	8	7	7	5	8
Игровая подготовка	110	10	10	11	11	11	11	11	10	10	5	10
Соревновательная подготовка	18			2	5	5	4	2				
Контрольные испытания	6				3					3		
Всего часов тренировочной нагрузки	492	46	47	48	51	48	46	45	43	48	24	46
Теоретическая подготовка	60	5	6	6	6	6	6	6	5	5	4	5
Медицинское обследование		Вне сетки										
Работа по индивидуальным планам	+	Вне сетки										
Всего	552	51	53	54	57	54	52	51	48	53	28	51

Заключительное звено технологии планирования учебно-тренировочного процесса - составление микроцикла (распределения нагрузки на учебную неделю) и плана-конспекта конкретного занятия, в которых подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки в каждый отдельно взятый отрезок времени сообразно поставленным целям и задачам.

2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта хоккей

В подготовке обучающихся ДЮСШ применяются упражнения из других видов спорта.

Использование других видов спорта для развития физических качеств:

1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м, 1000 м, 3000 м, кросс по пересеченной местности - 5 км), ходьба на лыжах 3 км, езда на велосипеде, спортивные игры (футбол, волейбол), занятия в тренажерном зале.

2) координация - акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), гимнастической скамейке, ручной мяч, волейбол, баскетбол;

3) сила – борьба, велоспорт; модифицированные спортивные игры с силовыми единоборствами;

4) скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки через легкоатлетический барьер, прыжки в длину и высоту, пятикратный и трехкратный прыжки);

5) скоростные качества – баскетбол, регби, игра в настольный теннис.

Навыки, приобретенные в других видах спорта, способствуют повышению профессионального мастерства в виде спорта хоккей.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным предметным областям, его преемственность и последовательность по этапам (периодам) и годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.1. Содержание и методика работы по этапам подготовки

Основной целью образовательной программы, интегрированной с процессом многолетней подготовки юных хоккеистов, является получение базисных знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: основных концепций теории и методики хоккея, специфики вида спорта хоккей, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Задачи периода начальной специализации тренировочного этапа:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и

обороне и их совершенствование в игровых условиях;

- освоение соревновательной деятельности.

В период начальной специализации тренировочного этапа обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости; на освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями; начинается освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Таблица 10.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)				
	9	10	11	12	13
Рост				+	+
Мышечная масса				+	+
Быстрота	+	+	+	+	
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+
Сила				+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+			
Анаэробные возможности	+	+	+		
Гибкость	+	+			
Координационные способности	+	+	+	+	
Равновесие	+	+	+	+	+

Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9—12 лет. Соответственно и учебно-тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

В период начальной специализации тренировочного этапа приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное - биомеханически оправданное - и стабильное их выполнение.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем. Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный 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.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих. На этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения специальной физической подготовки обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и оригинальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

3.2. Содержание и методика работы по предметным областям

Программный материал для практических занятий представлен по предметным областям и видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка является важной неотъемлемой частью образовательного и тренировочного процессов. Она предполагает изучение широкого круга вопросов теории и методики избранного вида спорта – хоккея, анатомии, физиологии и психологии спортсмена, гигиены, безопасности в спорте и т.д. Освоение базисных знаний, постепенное их углубление способствует умственному развитию обучающихся, расширению их общего и специального кругозора, помогает овладевать технико-тактическими приемами, воспитывает сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Примерный учебный план теоретической подготовки - теории и методики физической культуры и спорта представлен в таблице

Таблица 11.

Учебный план теоретической подготовки - теории и методики физической культуры и спорта

№ п/п	Темы	ТЭ-1,2
1	Физическая культура и спорт в России	+
2	Развитие хоккея в России и за рубежом	+
3	Строение и функции организма человека	+
4	Гигиенические знания и умения. Закаливание. Режим и питание спортсмена	+
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	+
6	Физиологические основы спортивной тренировки.	+
7	Общая и специальная физическая подготовка.	+
8	Техническая подготовка	+
9	Тактическая подготовка	+
10	Морально-волевая подготовка. Психологическая подготовка.	+
11	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	+
12	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	+
13	Места занятий, оборудование и инвентарь.	+
14	Травматизм в спорте и его профилактика.	+

Темы и содержание теории и методики физической культуры и спорта:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорта как составляющая часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к защите Родины. Спорт как составляющая часть физической культуры. Физическая культура в системе дополнительного образования.

Тема 2. Олимпийское движение, Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 3. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по хоккею. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта хоккей. Антидопинговые правила.

Тема 4. Гигиенические знания и умения. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 8. Техническая подготовка

Тема 9. Тактическая подготовка

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Судейство.

Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Тема 13. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Тема 14. Травматизм в спорте и его профилактика.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- история развития хоккея в мире;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила хоккея, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею; антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

3.2.2. Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как *общеподготовительные*.

Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как - общеподготовительные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты с ведением мяча, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д.

передвижений. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация.

Организм обучающегося УТГ 1, 2 года обучения уже способен выдержать определенные нагрузки, у детей улучшается координация, и они постепенно могут усваивать как простые, так и сложные движения. С позиции психологии в этом возрасте хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память.

Хоккей - эмоциональная игра, поэтому построением тренировки, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать игру. Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии учащихся. Должное внимание уделяется развитию динамической силы.

Общеподготовительные упражнения. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднятие ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие

движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Спортивные игры. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хоккеем;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3.2.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- специальная (скоростная) выносливость;
- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные.

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

Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный.

Широко применяются спортивные игры – мини-футбол, волейбол, баскетбол, лыжи, коньки, занятия в тренажерном зале. Для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий.

Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, коньки.

Поскольку игра является своеобразным творческим процессом, который невозможно ограничить рамками определенных заранее наигранных комбинаций, то

подготовка ведется в двух направлениях.

1) по линии разучивания и доведения до автоматизма простейших и наиболее часто встречающихся элементов;

2) по линии развития творческой инициативы занимающихся и их тактического мышления на основе полученных знаний.

Очень важно, чтобы ребята принимали участие в разработке комбинаций стандартных положений.

Для успешной реализации этой задачи используются макетная площадка и просмотр видеозаписей. Разбор прошедшей игры становится одним из важных звеньев в развитии интеллектуальных способностей воспитанников.

Здесь уже применяются переменный, равномерный, круговой методы.

Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей. Углубленное обучение техническим приемам, их совершенствование в сложных условиях, разучивание групповых комбинаций, игровых ситуаций и их совершенствование.

Специально-подготовительные упражнения.

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

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

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

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

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

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

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. Старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении; • ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления); • игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС -195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС- 180-190 уд./мин.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Специальная физическая подготовка»:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

3.3. Избранный вид спорта – хоккей с шайбой

Предметная область «Избранный вид спорта» включает в себя следующие разделы:

- техническая подготовка;
- тактическая, психологическая подготовка;
- технико-тактическая (игровая) подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, сдача контрольно-переводных нормативов.

3.3.1. Техническая подготовка.

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

Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица 12.

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки
		Тренировочный 1 и 2 год обучения
1	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+
2	Бег короткими шагами	+
3	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+
4	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+
5	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+
6	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+
7	Бег спиной вперед скрестными шагами	+
8	Повороты в движении на 180° и 360°	+
9	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+
10	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+

11	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+
12	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+
13	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+
14	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	+

Таблица 13.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки
		Тренировочный 1 и 2 год обучения
1	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+
2	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+
3	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+
4	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+
5	Ведение шайбы коньками	+
6	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+
7	Длинная обводка	+
8	Короткая обводка	+
9	Силовая обводка	+
10	Обводка с применением обманных действий-финтов	+
11	Финт клюшкой	+
12	Финт с изменением скорости движения	+
13	Финт головой и туловищем	+
14	Финт на бросок и передачу шайбы	+
15	Финт-ложная потеря шайбы	+
16	Удар шайбы с длинным замахом	+
17	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+
18	Бросок-подкидка	+
19	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+

20	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы	+
21	Броски шайбы с неудобной стороны	+
22	Остановка шайбы крючком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+
23	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+
24	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+
25	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+
26	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.	+
27	Остановка и толчок соперника грудью.	+
28	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	+
29	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой	+

Таблица 14.

Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки
		Тренировочный 1 и 2 год обучения
1	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+
2	Передвижение вперед выпадами	+
3	Торможение на параллельных коньках	+
4	Передвижение короткими шагами	+
5	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+
6	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+
<i>Ловля шайбы</i>		
7	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+
8	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных	+
9	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+
10	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена	+
<i>Техника игры вратаря</i>		

11	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	+
12	Ловля шайбы на блин	+
13	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+
<i>Отбивание шайбы</i>		
14	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+
15	Отбивание шайбы коньком	+
16	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+
17	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+
18	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки	+
19	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена	+
20	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	+
<i>Прижимание шайбы</i>		
21	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>		
22	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении	+
23	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+
24	Остановка шайбы клюшкой у борта	+
25	Бросок шайбы на дальность и точность	+
26	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+
27	Передача шайбы подкидкой	+
28	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками	+

3.3.2. Тактическая подготовка.

Тактика – это выбор более благоприятного способа решения конкретной игровой ситуации. Тактическая подготовленность в системе многолетней подготовки формируется постепенно, при этом из года в год объемы освоения тактических приемов увеличиваются, сами же приемы усложняются.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:

1. Индивидуальные действия:

- игра в нападении; - игра в защите.

2. Групповые взаимодействия:

- при игре в нападении - передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест;

- при игре в защите – умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

На тренировочном этапе в период начальной специализации прослеживается четкое подразделение тактики на игру в атаке и в обороне. У

обучающихся уже есть предпосылки для закрепления индивидуальной тактики и освоения групповой.

Индивидуальные тактические действия основываются на индивидуальной технической, физической подготовленности, игровом мышлении и образуют своеобразные технико-тактический арсенал игрока по амплуа. Индивидуальная техника является средством индивидуальной тактик.

Индивидуальные тактические действия смыкаются, а порой и переходят в групповые, которые реализуются в различных комбинациях, типичных игровых ситуациях (выход из зоны, прохождение средней зоны, вход в зону, завершение атаки). Поэтому совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий идет параллельно.

Командные действия характеризуются заранее обусловленными функциями каждого игрока в любой зоне площадки, имеют определенные признаки расположения и взаимодействия игроков. Через индивидуальные и групповые тактические действия реализуется командная тактика.

В процессе тактико-технической подготовки применяются игровые упражнения и подготовительные игры.

Игровые упражнения способствуют развитию технических и тактических действий отдельных игроков. Используя такие упражнения, тренер-преподаватель моделирует различные игровые ситуации и отрабатывает их со своими обучающимися. В игровых упражнениях хоккеисты осваивают и закрепляют игровые навыки.

Подготовительные игры – это элементы игры в хоккей. С их помощью закрепляются игровые навыки, усиливается их взаимосвязь.

Общий объем тактической подготовки неуклонно растет, количество игр увеличивается.

Тактическая подготовка проводится круглогодично, однако ее форма и содержание на отдельных этапах годового цикла изменяются в зависимости от задач конкретного этапа, условий, календаря соревнований.

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

Таблица 15.

Приемы тактики хоккея

Приемы тактики хоккея		Этапы обучения
		Тренировочный этап 1, 2 год обучения
Приемы тактики обороны		
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>		
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+
2	Дистанционная опека	+
3	Контактная опека	+
4	Отбор шайбы перехватом	
5	Отбор шайбы клюшкой	+

6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>		
1	Страховка	+
2	Переключение	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы	+
<i>Приемы командных тактических действий</i>		
1	Принципы командных оборонительных тактических действий	
2	Малоактивная оборонительная система 1—2—2	+
3	Малоактивная оборонительная система 1—4	+
4	Малоактивная оборонительная система 1—3—1	
5	Малоактивная оборонительная система 0—5	+
6	Активная оборонительная система 2—1—2	+
7	Активная оборонительная система 3—2	
8	Активная оборонительная система 2—2—1	
9	Прессинг	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве	+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве	+
<i>Приемы тактики нападения</i> <i>Индивидуальные атакующие действия</i>		
1	Атакующие действия без шайбы	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+
<i>Групповые атакующие действия</i>		
1	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+

3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	+
5	Тактическая комбинация — «скрещивание»	+
6	Тактическая комбинация — «стенка»	+
7	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»	+
8	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»	+
9	Тактическая комбинация — «заслон»	
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+
<i>Командные атакующие действия</i>		
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+
4	Выход из зоны через защитников	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны	+
7	Атака с хода	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+
11	Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве	+

Тактическая подготовка вратаря

	Приемы тактики хоккея	Этапы обучения
		Тренировочный этап 1, 2 год обучения
<i>Выбор позиции вратаря</i>		
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+
3.	Прижимание шайбы	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+
5.	Выбрасывание шайбы	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке	+

Технико-тактическая (игровая) подготовка

Содержание тренировочного процесса раздела «технико-тактическая (игровая) подготовка» спортсмена-хоккеиста.

Техника игры:

- техника нападения;
- техника обороны.

Тактическая подготовка:

- тактика нападения;
- тактика защиты.

3.3.3.Участие в спортивных соревнованиях

Важнейшей составляющей тренировочного (образовательного) процесса являются спортивные соревнования. Соревнования входят составной частью в систему подготовки спортсменов и являются целью этой подготовки.

Соревнования дают оценку деятельности спортсменов и команд, выявляют сильнейших и наиболее слабо подготовленных. Для успешного выступления в соревнованиях требуется специальная подготовка, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов ДЮСШ:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей с шайбой;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта хоккей;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ДЮСШ обеспечивает для обучающихся организацию совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями, а также предоставляет возможность участия спортсменов ДЮСШ в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных, общероссийских, проводимых на территории Российской Федерации (в зависимости от этапа подготовки учебного плана).

3.3.4. Инструкторская и судейская практика

На тренировочном этапе спортсмены ДЮСШ привлекаются в качестве помощников тренеров - преподавателей для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики хоккея с шайбой;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по хоккею с шайбой.

4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям хоккеем допускаются занимающиеся: отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе имеющие допуск врача и прошедшие инструктаж по мерам безопасности.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на льду (повреждение головы, туловища, нижних и верхних конечностей и костей рук; растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого суставов и туловища, повреждение лица и челюсти).
- Травмы при применении силовых приемов.
- Выполнение упражнений без разминки.
- Обморожение или переохлаждение.
- Потертости от коньков.

К основным специфическим факторам риска относятся:

- недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- погрешности в разминке;
- неумение правильно выполнить самостраховку;
- несоответствие экипировки участника занятия, спортсмена условиям тренировок и соревнований;
- изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;
- неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;

- особенности психоэмоциональных проявлений;
 - несоблюдение правил самоконтроля;
 - нарушение правил врачебного контроля;
 - нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно обратиться в медпункт за оказанием первой медицинской помощи, немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации ФОКа.
- 1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
- 1.6. При проведении занятий на ледовой арене соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.
- 1.7. При неисправности спортивного оборудования, инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктору или руководителю занятий.
- 1.8. Для предупреждения спортивных травм необходимо выполнять комплекс мер: правильную методику тренировки, обеспечение оптимального состояния мест занятий, исправности инвентаря, удобство защиты и комфорт одежды и обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль и выполнение гигиенических требований.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть форму соответственно виду спорта **хоккей** - шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, защиту шеи, коньки.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря, спортивной защиты одежды и правильную заточку лезвий коньков особое внимание обратить на подгонку обуви.
- 2.3. Снять все предметы представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги)
- 2.4. Провести разминку.
- 2.5. Выход на лед разрешается по команде тренера (инструктора).

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Запретить все калитки на корте.
- 3.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.
- 3.3. Не кататься на тесных или свободных коньках.
- 3.4. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера.
- 3.5. Быть внимательным при перемещениях по катку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. С помощью тренера – преподавателя при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара на ледовой арене немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя (инструктора) покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- 4.4. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия .

5.3. Снять спортивную форму.

5.4. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Задачи:

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

Сама спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания нравственных качеств личности. Задача тренера – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию. Тренер не должен лишать спортсмена его собственного индивидуального своеобразия.

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

Специфика воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация учебно-тренировочного процесса. Главное в этой работе – личный пример и профессионализм тренера, справедливое и адекватное поощрение и порицание, формирование сплоченного коллектива.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

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

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

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

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

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе проявляются разнообразные отношения: между членами коллектива, спортивными соперниками. Воспитанию клубного патриотизма юных хоккеистов способствуют такие формы воспитательного воздействия, как окончание сезона, празднование дня рождения школы, ритуал торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школы, создание «Летописи славы» школы в виде альбомов с фотографиями и сведениями о достижениях выдающихся мастеров русского хоккея, обновление стенда славы сборных команд.

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

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

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

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

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель – формирование гармоничной личности, способной к анализу и готовой самостоятельно решать возникшие проблемы.

Задачи:

- формирование личности спортсмена и межличностных отношений;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- выведение команды, спортсмена на уровень психологической стабильности, поддержание ее на протяжении соревновательного сезона;

Для целенаправленного формирования психики юного хоккеиста тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую, тактическую и теоретическую. В спортивной психологии детально разработана система психодиагностики личности, позволяющая выявлять сильные и слабые стороны подготовки спортсменов, делать прогноз эффективности их будущей деятельности, что дает возможность вносить необходимые коррективы в процесс их подготовки. В то же время большинство тренеров и спортсменов пытаются решать психологические проблемы, основываясь в большей степени на «своем житейском опыте», без учета

психологических закономерностей спортивной деятельности. И, как показывает практика, это им удается достаточно редко.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований; развитие сосредоточенности и выдержки. Это позволит юному спортсмену быстро овладеть собой, оценить возникшую ситуацию, принять адекватное решение и реализовать его.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т.е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяет человеку управлять собой. К основным волевым качествам относятся целеустремленность и упорство, решительность и смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание. В процессе тренировки необходимы такие нагрузки, при которых тренировка проходит как борьба с преодолением трудностей.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами на различных этапах подготовки, а также организацией оптимального восстановления сил после напряженных тренировок путем продуманного досуга и различных вариантов психорегулирующей тренировки. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода. Успешность специальной психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, быстрой адаптации к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Система восстановительных мероприятий разделяется на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного и соревновательного процессов. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятия, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для

активного отдыха. Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

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

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

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

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

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления образовательным и тренировочным процессами.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе учебной, тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс обучения.

Используются следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в учебную, тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией частоты сердечных сокращений до выполнения упражнения и после него.

Наиболее доступным и информативным является педагогический контроль, а именно.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

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

Тесты для контроля и оценки уровня подготовленности обучающихся:

На тренировочном этапе (период начальной специализации):

Для оценки общей физической подготовленности применяются следующие тесты (вне льда):

- бег 30 м со старта (с) - оцениваются скоростные качества.
- трехкратный прыжок в длину (м) - оцениваются скоростно-силовые качества.
- бег 400 м (с) - оценивается скоростная выносливость.
- приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во) - оцениваются силовые качества.
- подтягивание на перекладине (кол-во).
- тест Купера: 12-минутный бег (м).

Для оценки специальной физической подготовленности (на льду) используются:

- бег 30 м на коньках: оцениваются стартовая скорость - время 1-го 10-метрового отрезка и дистанционная - время 3-го 10-метрового отрезка.
- челночный бег 4х54 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Для оценки технико-тактической подготовленности применяются следующие тесты:

- бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).
- обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.
- броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Оценка и контроль соревновательной деятельности

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

В детско-юношеском хоккее – матч ограничивается двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003г.).

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) обучающимися.

Оценка общей физической подготовленности.

Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения обучающемуся дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Пятикратный прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в

Слаломный бег без шайбы Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично предыдущему тесту.

Челночный бег 5x54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста обучающийся стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

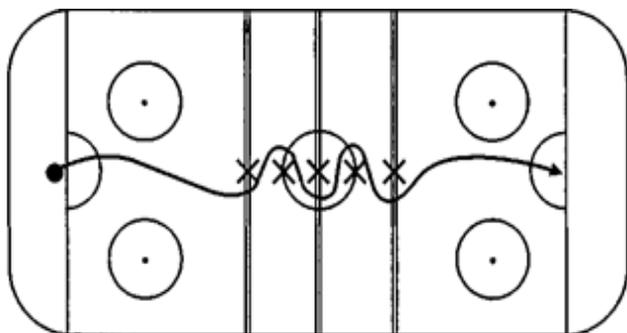
Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6x9 метров двумя командами по 5 человек. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды. Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки. Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам, указанным выше, с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени. Правила: с мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол; запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.



Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности

Таблица 21.

Нормативные оценки по физической подготовленности для зачисления в учебную группу тренировочный этап

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Значения	
		юноши	девушки
1.	Бег 30 м старт с места (с)	6,0	8,0
2.	Пятикратный прыжок в длину (м)	9	12
3.	Бег 400 м (с)	96	112
4.	Подтягивания на перекладине (кол-во)	8	4
5.	Бег 3000м (мин)	Без учета времени	Без учета времени
6.	Бег на коньках 30м (с)	6,0	8,0
7.	Челночный бег 5x54 м (с)	57,4	67,4
8.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	26	30
9.	Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с)	7,2	9,2
10.	Броски шайбы в ворота (балл)	7	4
11.	Техническая программа: - слаломный бег на коньках без шайбы (с);	15,5	19,0
12.	- слаломный бег на коньках с шайбой (с)	18,5	25,5

Таблица 22.

Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период начальной специализации (1, 2 год обучения)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап	
		Год обучения	
		1-й	2-й

<i>По общей физической</i>			
1	Бег 30м старт с места (с)	6,2	6,0
2	Пятикратный прыжок в длину (м)	8	9
3	Бег 400 м (с)	94	90
4	Подтягивания на перекладине (кол-во)	8	10
5	Бег 3000м (мин)	-	-
<i>По специальной физической и технической</i>			
1	Бег на коньках 30м (с)	7,6	7,2
2	Челночный бег 5х54 м (с)	55,0	57,4
3	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	27	26
4	Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с)	7,8	7,6
5	Броски шайбы в ворота (балл)	5	6

9.МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел» зачисляются дети на основании письменного медицинского освидетельствования (медицинский допуск к организованным учебно-тренировочным занятиям, выписка из медицинской карты) специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Допуск на участие в соревнованиях выдается обучающимся, прошедшим соответствующую подготовку, врачебный контроль и оформляется именной списком (медицинской заявкой) и заверяется печатью врачебно- физкультурного диспансера или печатью амбулаторно-поликлинического учреждения.

Обеспечение своевременного прохождения медицинского осмотра, согласно графику диспансеризации, а также ответственность за допуск к учебно - тренировочным занятиям (УТЗ), к участию в соревнованиях обучающихся без медицинского освидетельствования или не подготовленных возлагается на тренеров-преподавателей.

Врачебный контроль осуществляется в следующем порядке:

- специалистами амбулаторно-поликлинических учреждений обследуются дети для допуска к УТЗ и соревнованиям в группах начальной подготовки (НП до 1 года).

- специалистами врачебно-физкультурного диспансера, с учетом выписки из медицинской документации амбулаторно-поликлинических учреждений, обследуются для допуска к УТЗ, соревнованиям и наблюдается обучающиеся ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел» в группах НП свыше 1 года, тренировочного этапа (УТ)

- специалистами амбулаторно-поликлинических учреждений обследуются обучающиеся после перенесенного заболевания и травмы.

- медицинским работником ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел» осуществляется медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса и внутришкольных соревнований, организованных ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел».

10. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
3. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
7. Приказ Минспорта РФ от 27.03.2013 №149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».
8. Приказ Минспорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
9. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Список библиографических источников

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. -М.: ФиС, 1991.-288 с.
2. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.
3. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с., ил. – (Азбука спорта).
4. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.: ил. – (ИнтерYES).
5. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод. пособие/ В. А. Быстров.-М: Терра - Спорт, 2000.-63 с.
6. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: Учеб. пособие. Смоленск: Б.и., 1995.-150 с.
7. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учеб.пособие.- СПб: Б.и., 1997.-74 с.
8. Карандин Ю.Л. Хоккей по правилам. Изд. ХК «Сибирь», Новосибирск, 1997-78с.
9. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.: ил.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высш. физкульт.образования.-М.:Б.и., 1997.-304с.
11. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа.-М.:ЛКА, 1998.-285с.
12. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря.- Минск: Польша, 1999-272с.
- Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В.

Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.

13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.-М.: ООО Изд. «Астрель» : ООО Изд. «АСТ», 2002.-864с.

14. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. – М.: Человек, 2012. – 96 с.

15. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. – М.: Человек, 2012. – 80 с.

16. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. – М.: Человек, 2012. – 84 с.

17. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D. – М.: Человек, 2012. – 84 с.

18. Пучков Н.Г. Воспитание индивидуального мастерства. – СПб.: «Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.

19. Радионов А.В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.

20. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.-М.: ИЦ «Академия», 2003.- 400с.

21. Селуянов В.П., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физ.культуры.- М:СпортАкадемПресс, 2001.-184с.

22.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений.2-е изд., испр. и доп.-М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.

23.Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: Учеб. пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р.Черенков.-М.: СпортАкадемПресс,2000.-143с.

Перечень аудиовизуальных материалов

1. DVD-фильм «Уроки канадского хоккея» (8 частей)
2. DVD-фильм «Школа Третьяка»
3. DVD-фильм «ОФП для юниоров»
4. DVD-фильм «Техника вратаря»

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Консультант Плюс - www.consultant.ru:
2. Минспорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
3. Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru>
4. Спортивные видео-уроки - <http://panakapitana.ru/teamgames/hockey/>
5. Уроки хоккея - видео онлайн - <http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/page/2/>
6. Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
7. Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
8. Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>
9. Газета "Советский Спорт" - <http://www.sovsport.ru>
10. Газета "Спорт Экспресс" - <http://www.sport-express.ru>
11. Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
12. Sports.ru - <http://sports.ru>
13. Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>
14. Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>
15. Портал детского и юношеского хоккея - <http://kidshockey.ru>