

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ЦФП «Надежда»
Е.Г. Подзолков
«Надежда» _____ 2021г.



**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ГРУПП ОФП
ПО ХОККЕЮ**

Разработал:
Н.В. Нынчук,
начальник ФСК «Максимум»

г. Сургут, 2021 г

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

3.1 Общая физическая подготовка.....

3.2 Специальная физическая подготовка.....

3.3 Техническая подготовка.....

3.4 Тактическая подготовка.....

РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ПРИЛОЖЕНИЯ

Пояснительная записка

Одной из сфер нашей общественной жизни является спорт, который служит средством физического, нравственного и интеллектуального воспитания человека.

Среди различных средств физического воспитания значительное место занимает хоккей с шайбой. Хоккей с шайбой - прекрасное зрелище для больших аудиторий, могучее средство физического воспитания и волевой закалки миллионов молодых людей, организация их досуга. Хоккей с шайбой любят за удал, за огненный характер игры, где порой непросто разобраться в вихре происходящих событий. Это схватка страстей, скрытая борьба характеров.

Хоккей – командная спортивная игра, которая проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Как вид спорта – хоккей имеет скоростно-силовую направленность. Хоккей способствует отработке быстрых точных координированных движений, тренирует память, органы чувств, особенно зрение, сопровождается эмоциональным возбуждением, совершенствует физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую активность; деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет большое значение для профилактики заболеваний и поддержания здоровья занимающихся.

При разработке программы использовался опыт авторов: В.П.Савина «Теория и методика хоккея», Шестакова М.П., Назарова А.П.; Черенкова Д.Р. «Специальная физическая подготовка хоккеиста» М: 2000; Г.П. Михалкина «Хоккей для начинающих» М: 2001; Букатина А.Ю. «Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста» М.: 2004; Михно Л.В. «Профессионализм игрока и тренера в хоккее» Санкт-Петербург, 2008.

Данная программа является адаптированной к условиям работы в группах общей физической подготовки (ОФП) для детей, подростков и молодежи по месту жительства.

Программа по хоккею содержит годовой план, режим тренировочных занятий в неделю, план-схему годичного цикла подготовки и распределение программного материала, раздел по теоретической подготовке, раздел по практической подготовке, контрольные нормативы.

Цель программы – формирование здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи по месту жительства через вовлечение их к занятиям хоккеем.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья, повышение разносторонней физической подготовленности средствами физических упражнений;
- Обучение основным технико-тактическим приемам игры в хоккей;
- Повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем;
- Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других жизненно необходимых качеств и черт характера;
- Выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Основные направления и содержание деятельности

В группах общей физической подготовки занимающихся хоккеем, ведущими факторами являются: увлеченность детей, интерес, желание заниматься и стремление к достижению хороших результатов.

В содержании тренировочного процесса применяются следующие виды подготовки:

- теоретическая;
- общая физическая;
- специальная физическая;
- технико-тактическая;
- игровая (соревновательная);
- психологическая;

Теоретическая подготовка обеспечивает осмысливание физического совершенствования, технико-тактических приемов и игровых действий.

Физическая подготовка решает вопросы двигательной деятельности.

Технико-тактическая подготовка вооружает игроков индивидуальным мастерством, групповой и командной тактикой ведения игры.

Соревновательная подготовка является важным звеном в физическом совершенствовании, так как знания, умения и навыки, обретенные в ходе тренировочных занятий, проявляются в ходе игр.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений.

Организация тренировочных занятий по хоккею

Прием в группы по хоккею ведется круглогодично. Желающие заниматься (юноши, девушки) зачисляются в группу в зависимости от возраста.

Группы делятся на три возрастные категории: от 9 до 13 лет, от 14 до 18 лет, от 18 и старше. Основная направленность занятий в возрастных группах приведена в таблице 2.

Занятия в группах общей физической подготовки проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут).

Объем и характер тренировочных занятий определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития занимающихся. Кроме занятий в хоккейных секциях, занимающиеся должны отрабатывать отдельные технические и тактические элементы по заданию тренера и самостоятельно.

Таблица 1

Годовой план распределения часов по разделам подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Возрастные группы					
		9-13 лет		14-18 лет		18 лет и старше	
		Кол-во часов	Кол-во занятий	Кол-во часов	Кол-во занятий	Кол-во часов	Кол-во занятий
1.	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	6	3	6	3	6	3
2.	Общая физическая подготовка	98	49	76	38	70	35
3.	Специальная физическая подготовка	48	24	46	23	46	23
4.	Техническая подготовка	24	12	34	17	40	20
5.	Тактическая подготовка	14	7	28	14	26	13
6.	Соревновательная подготовка	16	8	16	8	16	8
7.	Психологическая подготовка	8	4	8	4	8	4
8.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4	2	4	2	6	3
9.	Медицинский контроль	4	2	4	2	4	2
	Всего часов/занятий	222	111	222	111	222	111

- Количество занятий может варьировать в зависимости от организации тренировочного процесса в летний период на спортивных сооружениях учреждения.

Направленность занятий по возрастным группам

Возрастные группы (лет)	Основная направленность занятий
9-13	Обучение всем приемам катания на коньках, приемам техники владения клюшкой, изучение правил игры, умения выполнить комплексы ОРУ на льду, повышение уровня общей физической подготовки.
14-18	Закрепление умения катания на коньках, приемов техники владения клюшкой, обучение основам тактики игры и изучение правил игры, повышение уровня общей физической подготовки.
18 и старше	Дальнейшее физическое развитие, техническое совершенствование в сочетании с изучением различных тактических приемов и способов ведения игры.

Раздел 1. Организационно-методические указания

Теоретические занятия должны проводиться с учетом возраста и объема знаний занимающихся. Для спортсменов старшего возраста вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно. Общая физическая подготовка хоккеиста осуществляется в процессе тренировочных занятий, включая упражнения из других видов спорта, которые служат также активным отдыхом от специфичных нагрузок.

Технические приемы и тактические действия игр изучаются на тренировочных занятиях в форме группового занятия, в парных упражнениях, в учебных и соревновательных играх. Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является занятие, которое состоит из трех частей.

Освоение отдельного приема проходит последовательно три фазы: ознакомление с приемом, разучивание приема и совершенствование техники приема. При освоении отдельного приема применяются последовательно методы: рассказа и показа, самостоятельного выполнения приема в качестве игрового амплуа и в составе игровых составляющих в условиях тренировочного занятия.

Учитывая конкретные условия проведения занятий, количество и уровень подготовленности занимающихся, инструктор по спорту вправе самостоятельно регулировать объемы использования практики и упражнений по физической подготовке, продолжительность освоения определенных приемов, действий, специализированных умений, а также проводить мероприятия, расширяющие кругозор занимающихся и преследующие воспитательную направленность.

При проведении занятий с детьми младшего и среднего школьного возраста особое внимание необходимо уделять укреплению здоровья и общему физическому развитию детей. При проведении занятий с детьми младшего возраста следует широко применять игровой метод проведения упражнений. В занятиях рекомендуется включать подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам, эстафеты. При освоении игровых приемов необходимо обращать особое внимание на правильное усвоение техники, своевременное исправление ошибок. В занятиях с юношами старшего школьного возраста следует широко использовать соревновательный метод.

Юные спортсмены должны быть хорошо подготовлены физически, чтобы успешно осваивать технико-тактические приемы хоккея.

В детском возрасте физическая подготовка должна быть направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей.

Развитие силы

Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. Для того чтобы развить силу, необходимо добиваться значительных мышечных напряжений. Это может быть достигнуто в результате волевых усилий, а также при использовании отягощений. При этом необходимо учитывать специфическое развитие мышц хоккеиста и возрастные особенности организма.

С хоккеистами до 13 лет проводится общая силовая подготовка с целью разностороннего развития всех мышечных групп, образования достаточно крепкого мышечного корсета, укрепления дыхательной мускулатуры. Основное средство отягощения - собственный вес тела и частей тела. Упражнения должны быть динамичными. В силовой подготовке детей следует использовать упражнения в лазании и перелезании через различные препятствия, упражнения с футбольными, баскетбольными и набивными мячами в различных исходных положениях, упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями и предметами весом до 3 кг, утяжеленными клюшками и шайбами, прыжки и многоскоки. Необходимо использовать как можно шире естественные условия местности: ходить и бегать по песку, по мелкой воде, по мягкому грунту.

В возрасте 13 -15 лет повышается роль целенаправленной тренировки тех мышечных групп, которые наиболее важны для хоккеиста: мышцы-разгибатели стопы, голени и бедра; приводящие мышцы ног, мышцы-разгибатели спины, мышцы брюшного пресса и кистей рук. Используются методы повторных и динамических усилий. Метод повторных усилий характеризуется использованием непердельных отягощений (30-40% от максимального) с предельным числом повторений "до отказа". Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20%) отягощении.

Наряду с воспитанием силы у хоккеиста развивают способность расслаблять мышцы после их напряжения. Поэтому тренировочные задания силовой направленности необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление (семенящий бег, бег трусцой, встряхивание и поглаживание мышц).

Развитие скорости

Хоккеист должен быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, вести, передавать, принимать, бросать шайбу и обводить соперника. Кроме того, он должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию. Быстрота является комплексным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений. Элементарные формы быстроты, как правило, во время соревнований проявляются комплексно, однако, несмотря на комплексность проявления скоростных качеств, для эффективного их воспитания в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид.

Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет. Для воспитания скоростных качеств хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

- Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости;
- Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 сек.;
- Упражнения по своим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению; В период начального обучения, когда хоккеисты еще недостаточно овладели техникой хоккея, развитием быстроты следует заниматься вне льда. По мере того, как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (а это может быть один из приемов владения клюшкой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей на льду. Развитием быстроты следует заниматься в начале занятия после соответствующей разминки.

Развитие выносливости

Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости.

Детский и подростковый возраст являются наиболее благоприятными для совершенствования общей выносливости - основы для последующей тренировки в большом объеме с высокой интенсивностью. Поэтому в этот период возрастного развития (8-16 лет, особенно в период полового созревания - 13-16 лет) следует обращать особое внимание на развитие общей выносливости. Систематическое использование тренировочных заданий, предъявляющих значительные требования к скоростной выносливости, может быть оправдано в основном после завершения процессов полового созревания и при наличии хорошо развитой общей выносливости.

Сказанное не означает, что в тренировке хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Важно, чтобы их объем был незначительным.

Для повышения скоростной выносливости используются: бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, преодоление полосы препятствий, челночный бег на коньках, игровые упражнения. Упражнения для развития выносливости целесообразно планировать на вторую половину тренировки.

Развитие ловкости

Под ловкостью понимают способность, во-первых, овладевать сложными движениями; во-вторых, быстро обучаться; в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Важной предпосылкой для развития ловкости является так называемый "запас движений".

Наиболее благоприятным для усвоения и заучивания различных форм и типов движений является возрастной период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте хоккеист получил, возможно, более всестороннюю тренировку. Чем больше форм движений в этот период юный спортсмен освоит, тем легче ему в дальнейшем будет научиться координировать и специальные технические действия.

Воспитание ловкости у хоккеистов должно идти, прежде всего, по пути обучения широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

- Из основной и спортивной гимнастики, акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты);
- Легкой атлетики (различные виды прыжков, метаний);
- Подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим.
- Используются многие упражнения в равновесии.

Для наиболее полного проявления хоккеистами ловкости, целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях (например, ограничение коридора для приема или броска шайбы, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед

приземлением, ведение шайбы с опусканием на одно или два колена, одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного ногами, ведение шайбы с закрытыми глазами и т.п.).

Развитие ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Развитие гибкости

Гибкость (подвижность в суставах) - это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что:

- Приобретение определенных технических приемов становится невозможным или замедляется темп их усвоения и совершенствования. Например, хоккеист, обладающий хорошей гибкостью, при обводке может убрать клюшкой шайбу дальше от соперника и обыграть его, не теряя контроля над шайбой;
- У хоккеистов часто возникают травмы (повреждение мышц, связок);
- Повышение уровня других физических качеств задерживается или их развитие не может быть использовано полностью;
- Качество управления движением ухудшается. В частности, снижается его экономичность.

Наибольшие темпы прироста гибкости отмечаются в период до 13-14 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к ее развитию уменьшаются. Поэтому в подготовке хоккеистов до 14 лет необходимо уделять большое внимание развитию гибкости. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне. Подвижность в суставах по своему характеру специфична. Хорошая подвижность в каком-либо одном суставе в одном направлении совершенно не влияет на увеличение амплитуды в другом направлении и тем более в другом суставе. Поэтому необходимо выполнять упражнения на развитие подвижности в разных плоскостях и во всех суставах.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, - упражнения на растягивание. Эти упражнения могут быть активными (выполняются самостоятельно за счет активной работы мышц) и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).

К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

- Маховые движения отдельными звеньями тела;
- Пружинящие движения;
- Статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии во время разминки. Их полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса и занимает важное место в становлении спортивного мастерства хоккеиста.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. Для приобретения и повышения знаний используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр кинофильмов и видеозаписей, самостоятельная подготовка.

Темы теоретической подготовки:

Основы знаний и умений по технике безопасности. Краткие сведения о строении организма человека. Причины травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Этапы развития отечественного хоккея. Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных

хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Гигиена. Личная гигиена, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма. Гигиена одежды и обуви на занятиях хоккеем. Временные ограничения занятий спортом.

Костюм и защитное снаряжение игрока. Подготовка к занятию и повседневный уход за коньками и снаряжением. Точка коньков. Подготовка клюшки к занятию и ремонт ее. Подготовка и уход за защитным снаряжением.

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

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

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

Разработка плана предстоящей игры. Сбор информации о сегодняшнем состоянии сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Разбор проведенной игры. Обсуждение хода игры. Выполнение намеченного тактического плана и установок для каждого игрока. Причины, помешавшие выполнению тактической установки. Выводы по проведенной игре.

Теоретическая и практическая подготовки должны быть взаимосвязаны, и дополнять одна другую. Общий объем теоретической подготовки, а также последовательность и объем отдельных ее разделов будут зависеть от контингента команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов.

Обращается особое внимание на вопросы самоконтроля и восстановительные мероприятия. Большое значение в настоящее время приобретает самостоятельная теоретическая подготовка. Тренер должен направлять и контролировать самостоятельную теоретическую подготовку хоккеистов.

Раздел 3. Практические занятия

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.

3.1 Общая физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка обязательна в подготовке хоккеистов всех уровней, однако ее удельный вес в интегральной подготовке во многом определяется квалификацией хоккеиста. На первых этапах подготовки ее вес значительно больше.

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:

- Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения;
- Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами);
- Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для шеи и туловища:

- Наклоны, повороты и вращения в разных направлениях, вращение таза;
- Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя; переход из положения – лежа в сед и обратно. Разнообразные сочетания этих упражнений способствуют формированию правильной осанки.

Упражнение для ног:

- Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп, вращения в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног;
- Приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.);
- Сгибание и разгибание ног в висах и упорах;
- Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств:

- Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.
- Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.
- Упражнения со снарядами: штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

При воспитании силовых способностей, прежде всего, следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжение опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у занимающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

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 (20-100м) с возможно максимальной скоростью.
- Бег с горы.
- Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.
- Проведение 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, 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, выполняемые с большой скоростью.
- Отжимание из упора лежа в высоком темпе.
- Метания различных снарядов: мяча, копья, диска, толкание ядра.
- Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств:

- Выполнение относительно сложных координационных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног.
- Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках.
- 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, гантели 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 переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м.
- Спортивные игры – преимущественно футбол, волейбол, баскетбол. 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.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

Правила и рекомендации по проведению подвижных игр, указанных рассмотрены в приложениях.

При воспитании физических качеств у занимающихся необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

- Встряхивание рук, мышцы расслаблены;
- Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;
- Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;
- Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться;
- Потряхивание кистей рук над головой;
- Исходное положение – стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны – руки «уронить». Прийти в исходное положение;
- Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить;
- Маховые движения рук в стороны;
- Потряхивание ног попеременно;
- Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться;
- Передвижение приставными шагами правым и левым боком;
- Висы.

3.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

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 отягощением 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, прикрепленной 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 другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

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.

➤ Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств.

➤ Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра.

➤ 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.

➤ 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.

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 с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

➤ Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

➤ Различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

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

➤ Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений.

3.3 Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической). Техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи.

Методика ознакомления с техникой владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на льду.

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

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами. Чередование бега левым, правым боком, приставными шагами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360°. Чередование бега с прыжками и поворотами.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков)

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед (с продвижением вперед). Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу переступанием вправо, влево. Ходьба крестным шагом. Прыжковая имитация бега крестным шагом.

Ходьба в различных направлениях. Ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотами на 180 и 360°. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста.

Упражнения: «пружинки» (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо), то же влево, «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).

Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и в сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой – скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвигнуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов.

Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое, только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу.

Методические указания. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

В группах ОФП необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это сделать в такой последовательности:

- Основная стойка хоккеиста;
- Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда;
- Скольжение на двух, после толчка одной ногой (правой, левой);

- Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой);
- Бег широким скользящим шагом;
- Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда;
- Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) дуге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;
- Бег с изменением направления (переступание);
- Торможение одной ногой без поворота корпуса – «полуплугом»;
- Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом»;
- Прыжок толчком двух ног;
- Прыжок толчком одной ноги;
- Торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;
- Бег с коротким ударным шагом;
- Старты;
- Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги;
- Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса – «плугом»;
- Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» (неудобную) сторону;
- Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°.

Техника владения клюшкой

В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой. В обучение включается множество подвижных игр и эстафет, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

Координационные упражнения с клюшкой

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;
- Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево;
- Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.;
- Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

Методические указания. Все указанные группы упражнений, а равно и те, что подберут инструкторы по спорту, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д.

Данные упражнения по мере освоения занимающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами). Следующим этапом обучения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед – назад, вправо – влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

По мере освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

- Преставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами;
- Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед – назад, вправо – влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения – с переступаниями и далее с разворотами корпуса;

- Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении товарища;
- Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступании (примеры: прыжок вперед - клюшка назад, прыжок или шаг вправо – клюшка влево и т.д.);
- Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка.

После того как эти упражнения будут освоены, следует выполнять упражнения с небольшим по амплитуде движением всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже, по мере приобретения необходимого навыка, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении:

- Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после отскока от жесткого установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой; Позже упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное количество очков;
- Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Образно говоря, как бы встряхивая капельку воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы;
- Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении;

В дальнейшем, по мере освоения, указанные упражнения выполняются в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении.

В процессе ознакомления с техникой владения клюшкой, после освоения координационных и подводящих упражнений, используются упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

- Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8. Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы;
- Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению;
- Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.).

Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах.

После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны.

Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приема шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле.

Методические указания. На начальном этапе тренировочного процесса необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

- «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки слева – направо;

- Бросок шайбы с длинным замахом;
- Передача шайбы броском с длинным замахом;
- Прием шайбы;
- «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева – направо;
- Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;
- Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом;
- «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;
- То же – вперед – назад;
- «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;
- То же – вперед – назад.

Знакомство с перечисленными техническими приемами необходимо начинать сначала на месте и в медленном темпе, по мере их освоения быстрота выполнения упражнений повышается.

Добившись определенной степени их освоения, приступать к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Освоив броски шайбы на льду, нужно приступить к ознакомлению с техникой выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем изучают: ведение шайбы толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.

Далее изучают:

- Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание);
- Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание);
- При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой.
- После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением некоторых финтов:
- Финт с изменением направления движения;
- Финт с изменением скорости движения;
- Финт на бросок.

А также, занимающимся хоккеем следует прививать навыки ведения силовой борьбы. Изучение силовых приемов: остановка противника грудью, толчок противника плечом, толчок противника бедром.

В приложениях представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря, показана динамика по возрастным этапам.

3.4 Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки хоккеистов является тактическая подготовка.

В приложении представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную (подготовку к конкретному соревнованию).

3.5. *Общая психологическая подготовка*

проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;

- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств. В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм). Так как моральный облик занимающегося зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать занимающегося на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива. Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата инструктор по спорту должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств. Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности занимающегося. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений, выполнение решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы занимающиеся не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять игроков, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где спортсмену представляется возможность проявить инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение спортсменами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия. Умение ориентироваться в игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического

и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами – шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно-тактического мышления. Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих обычные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Психологическая подготовка к конкретному матчу.

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого состояния.

Первые четыре задачи решаются инструктором по спорту на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных инструктор по спорту разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и ее победе.

Для решения пятой задачи можно использовать следующие методические приемы:

Сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения;

Направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
Проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка);
Использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.
Примерный план психологической подготовки приведен в приложении 13.

Раздел 4. Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Построение тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности занимающихся.

Виды контрольных испытаний и нормативы для оценки их выполнения представлены в приложениях 14, 15.

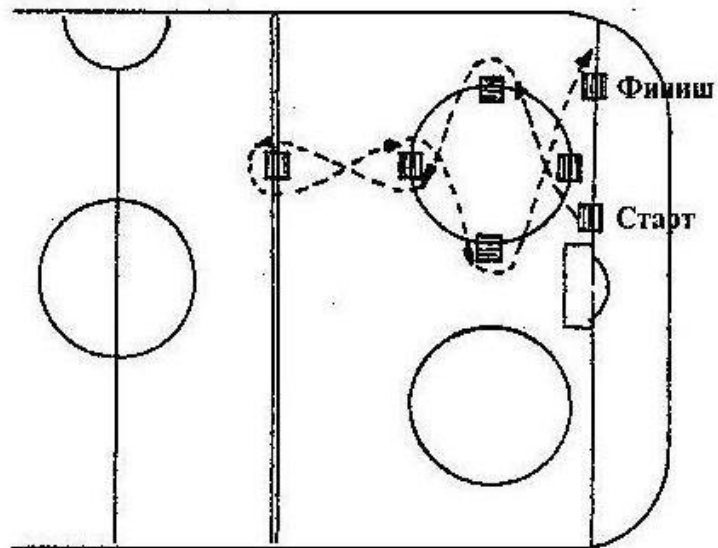
Условия и требования к организации и проведению контрольных испытаний:

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных физических нагрузок, рекомендуется проводить испытания в течении двух дней.
2. Контрольные испытания целесообразно проводить после дня отдыха или после дня с малой физической нагрузкой.
3. В целях предупреждения травматизма необходимо учитывать состояние здоровья испытуемых.
4. Проведению контрольных испытаний предшествует квалификационная разминка.
5. Тестирование следует проводить не менее двух раз в году, после медицинского обследования.
6. Спортивная форма одежды должна соответствовать видам испытаний (например, тесты специальной подготовки на льду выполняются в полной защитной форме для игры в хоккей).

Тесты по общей подготовленности

1. Подтягивание на высокой перекладине; и.п. – хват сверху, вис на выпрямленных руках. Подтягивание считается правильным, когда подбородок находится выше перекладины. Оценка – по количеству подтягиваний.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (мат или мягкое покрытие); и.п. – лежа на спине, руки – за головой «в замке», ноги согнуты в коленях, стопы фиксируются партнером в 30 см от ягодиц. По сигналу испытуемый поднимает туловище, коснувшись локтями коленей, возвращается в и.п. Учитывается количество раз за 30 сек. Условие: возвращаясь в и.п. непременно коснуться лопатками пола.
3. Бег 60 м, 100 м (в парах, с высокого старта).
4. Бег 1 км, 2 км, 3 км
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; и.п. – стопы ног находятся на ширине 15-20 см. Прыжок производится толчком двух ног. Измеряется расстояние от линии старта до места приземления (три попытки, лучшая – в зачет).

схема 1



Специальная подготовка

1. Бег на коньках 36 м. лицом вперед, в парах; две попытки, лучшая – в зачет.
2. Бег на коньках 36 м. Спину вперед, в парах; две попытки, лучшая – в зачет.
3. Челночный бег на коньках, в парах 9 м x 6 (сек); после каждого 9-метрового отрезка – торможение попеременно левым и правым плечом вперед. В случае недостижения линии – участник снимается.
4. Слаломный бег на коньках, лицом вперед, без ведения шайбы выполняется по схеме 1.
5. Слаломный бег на коньках, лицом вперед, с ведением шайбы выполняется по схеме 1.
6. Качество техники владения клюшкой оценивается по разнице времени бега на коньках без шайбы и с шайбой.

Контрольные упражнения на льду выполняются в полной защитной форме хоккеистов.

Список литературы

1. 101 упражнение для юных футболистов. М. Кук; Пер с англ. Л. Зарохович. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003 г. – 128 с.: ил.
2. Правила игры в футбол: Сб./Пер. с англ. М.А. Кравченко. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 112 с.: ил.
3. Хоккей для начинающих/Авт.-сост. Г.П. Михалкин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 144 с.: ил. – (Спорт).
4. Хоккей/Авт.-сост. Г.П. Михалкин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (Для мальчиков).
5. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Издательский центр «Академия», 2003 г. – 400 с.
6. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005 г. – 96 с., ил.
7. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеиста: Учебн. пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2000 г.–141 с.
8. Быстров В.А. Хоккей (Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета): Метод. рекомендации/ С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2002. - 54с.
9. Михно Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее : учеб.-метод. пособие/ С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. - 50 с.
10. Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов /Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта . - Омск, 2007.
11. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем, учебное пособие/ Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2006. - 132 с.
12. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 3-е изд., - М.: Академия, 2006. - 518с.
13. Букатин А.Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт, 2004. – 367 с.
14. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. – М.: Академический проект, 2006. – 224 с.
15. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов вузов. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
16. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Подвижные игры по проявлению физических качеств (быстрота)

«Быстро по местам»

По первому сигналу инструктора по спорту игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

- а) в общей шеренге или отдельных шеренгах;
- б) в общем круге или отдельных кругах;
- в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться. При недостаточной площади построение команд выполняется раздельно и борьба идет за сокращение времени построения.

«Вызов номеров»

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Инструктор по спорту называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.

Варианты задания:

- а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа;
- б) различные способы передвижения;
- в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель.

Участники каждой команды должны рассчитывать по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки: 2 – победителю и 1 – побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Комбинированная эстафета»

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.

Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету. Целью для броска могут быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене. На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания. Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (скоростно-силовые)

«Прыжок за прыжком»

Игроки в колоннах разделяются на пары, имеющие одну короткую скакалку. Команды встают в 3-4 шагах друг от друга, расстояние в них между игроками один шаг. Пара игроков держит скакалку за ручки, натянув в 50-60 сантиметрах от пола.

По сигналу первые пары кладут скакалку на землю и оба игрока бегут (один налево, другой направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех впереди стоящих пар. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы.

Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку на землю, прыгает через скакалку первой пары, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки в командах не закончат прыжки.

Побеждает команда, игроки которой закончили прыжки первыми и без нарушения правил.

«Бег в обруче»

Игроки выстраиваются парами, как в предыдущей игре. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами - предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки, и обруч снова оказался в руках у первой пары.

Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

«Веревочка под ногами»

Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах - один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперёд. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и верёвочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остаётся второй номер, а третий бежит вперёд и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоя первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньше число раз задели верёвочку.

Правила игры: 1. игрокам запрещается задевать верёвочку ногами. 2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку. 3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (выносливость)

«Встречная эстафета»

Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу).

По команде "Марш!" игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры: 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. 3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

«Вперед – назад»

Участники игры становятся парами лицом друг к другу и упираются своим напарникам в плечи. По сигналу пары начинают бег на коньках (от бортика или от черты): один скользит задним ходом, другой - вперед. Как только соревнующиеся достигнут противоположного бортика или линии, отмеченной флажками, они, не меняясь местами, скользят обратно к старту. Тот, кто первую половину пути шел передним ходом, обратно идет уже задним, а его партнер - передним.

Выигрывает пара, которая первой вернется таким образом к линии старта - финиша.

«Мяч среднему»

Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры: 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (сила)

«Тяни в круг»

Очерчивают два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 метра. Играющие окружают большой круг, берутся за руки и по команде идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) все останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей (руки не разъединять!). Кто попадет в пространство между кругами одной или двумя ногами, выходит из игры. Разъединившие руки оба выбывают из игры. Затем по сигналу игра возобновляется. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг меньшего круга и продолжают соревнования.

Оставшиеся последние два-три игрока считаются победителями.

«Перетягивание каната»

Вдоль площадки кладут канат. Середина его отмечается цветной ленточкой. На земле в 2 метрах от середины поля проводят две параллельные линии. Две команды становятся вдоль каната с разных сторон. По сигналу играющие берутся руками за канат, поднимают с земли и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд (ее пересечет цветная ленточка), игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки. Поединок повторяется.

Побеждает команда, которая большее число раз сумела перетянуть канат на свою сторону. Правила запрещают играющим отпускать канат. Перед игрой капитан команды может по своему усмотрению расставлять участников справа и слева от каната. Руки игроков, стоящих впереди, не должны быть ближе чем на 50-60 сантиметров от центральной ленточки.

«Бросок – рывок»

Выбирается судья, который может быть не на коньках. Остальные ребята с клюшками в руках (на коньках) встают шеренгами справа и слева от руководителя. Каждая шеренга - команда. Игроки в ней рассчитываются по номерам.

Судья рукой бросает шайбу вперед и громко называет номер. Оба игрока в командах, имеющих этот номер, устремляются за шайбой. Задача каждого - первым настичь шайбу и пробросить ее в пустые ворота. В борьбе за шайбу разрешается применять силовые приемы, поднимать клюшку соперника.

Игрок, первым коснувшийся шайбы, получает 1 очко. Еще очко он приносит команде, если сумел бросить по воротам. Если противник сумел отнять шайбу и сам произвел бросок по воротам, то очко на его счету.

Игроки возвращаются в шеренги, а руководитель называет другие номера. Игра заканчивается, когда в единоборстве примут участие все пары.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (ловкость)

«Бег пингвинов»

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10-12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды.

Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

«Пять против десяти»

Десять игроков (нападающие) выстраиваются на хоккейной площадке на синей линии спиной к воротам. У каждого клюшка и шайба. Все играющие на коньках. 5 игроков с клюшками - защитники - стоят на линии ворот на противоположной стороне. Один из них может занять место в воротах.

По сигналу игроки с шайбами устремляются к воротам противника, стараясь забросить в них каждый свою шайбу. Задача защитников - перехватить шайбы и перебросить их (дойдя до красной линии) к противоположным воротам. Нападающий, потерявший свою шайбу, обязан вернуться, подобрать ее и снова атаковать ворота. Игра длится 2 минуты. Подсчитывается количество шайб, заброшенных за это время в ворота, и происходит смена игроков.

Побеждает пятерка защитников, пропустившая меньше шайб. Отмечаются самые результативные нападающие. Правилами игры взаимодействие между нападающими не разрешается: каждый забивает только свою шайбу, после чего ожидает окончания двухминутного срока. Защитники могут перехватывать шайбы и взаимодействовать между собой. Защитникам не разрешается прижимать шайбы. Допускаются некоторые приемы силовой борьбы: толчки бедром, плечом, грудью.

«Эстафета с лазанием и перелазанием»

Две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7-8 м от неё. Перед командами на расстоянии 2-3 м параллельно устанавливается гимнастическое бревно высотой 90-100 см. Под бревном, в месте перелезания, и у гимнастической стенки, в месте приземления, укладываются маты.

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на неё, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2-2,3 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся встают последними в своей шеренге и т.д.

Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил.

Правила игры: 1. Игрок обязан коснуться флажка. 3. Запрещается преждевременно выбегать вперёд.

Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	9-13	14-18	от 18
1	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+		
2	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+		
3	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+		
4	Бег скользящими шагами	+	+	+
5	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+		
6	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+		
7	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	
8	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+
9	Торможения плугом и полуплугом	+		
10	Старт с места лицом вперед	+	+	+
11	Бег короткими шагами	+	+	+
12	Торможение с поворотом туловища 90 на одной из двух ног	+	+	+
13	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)		+	+
14	Прыжки толчком одной или двумя ногами		+	+
15	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+
16	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+
17	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+
18	Повороты в движении на 180 и 360		+	+
19	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах		+	+
20	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления		+	+
21	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+
22	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+	+

Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	9-13	14-18	от 18
1	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+		
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+		
3	Ведение шайбы на месте	+	+	
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+
7	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки		+	+
8	Ведение шайбы коньками		+	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+
10	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+
11	Длинная обводка	+	+	+
12	Короткая обводка		+	+
13	Обводка с применением обманных действий – финтов		+	+
14	Финт клюшкой		+	+
15	Финт с изменением скорости движения		+	+
16	Финт головой и туловищем		+	+
17	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+
18	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+
19	Удар шайбы с длинным замахом		+	+
20	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+
21	Бросок-подкидка		+	+
22	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+	+
23	Броски шайбы с неудобной стороны		+	+
24	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+
25	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+
26	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+
27	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+	+
28	Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом			+
29	Остановка и толчок соперника грудью			+
30	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			+

Техническая подготовка. Техника игры вратаря.

№ п/п	Приемы техники хоккея	9-13	14-18	от 18
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+	
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+	
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+
5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+
8	Повороты в движении на 180, 360 в основной стойке вратаря	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+
<i>Ловля шайбы</i>				
1	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+		
2	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	
3	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		+	+
4	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+	+
<i>Техника игры вратаря</i>				
1	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+
2	Ловля шайбы на блин			+
3	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+	++
<i>Отбивание шайбы</i>				
1	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+
2	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+
3	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена			+
4	Отбивание шайбы коньком	+	+	+
5	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+
6	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+	+
7	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+
8	Отбивание шайбы щитками с падением на бок			+
<i>Прижимания шайбы</i>				
1	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>				
1	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении		+	+
2	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+
3	Бросок шайбы на дальность и точность		+	+
4	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+	+
5	Передача шайбы подкидкой		+	+
6	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками			+

Тактическая подготовка.

№ п/п	Приемы техники хоккея	9-13	14-18	от 18
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			+
4	Взаимодействие защитников с вратарем			+
<i>Приемы командных тактических действий</i>				
1	Принципы командных оборонительных тактических действий			+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-1		+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4		+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1		+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5		+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2			+
7	Активная оборонительная система 3-2			+
8	Активная оборонительная система 2-2-1			+
9	Прессинг			+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве			+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве			+
Приемы тактики нападения				
<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	Тактическая комбинация – «скрещивание»			+
5	Тактическая комбинация – «стенка»		+	+

6	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»		+	+
7	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»			+
8	Тактическая комбинация – «заслон»			+
9	Тактические качества при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты		+	+
<i>Командные атакующие тактические 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	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+
6	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+
7	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитником			+
8	Игра в неравночисленных составах – 5:4, 5:3			+
9	Игра в нападении в численном меньшинстве			+
Тактика игры вратаря <i>Выбор позиции в воротах</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			+

Примерный план-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
<p>Обще-подготовительный</p>	<p>1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы</p>	<p>Постановка перед занимающимся трудных, но выполнимых задач, убеждение занимающегося в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений</p>
	<p>2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам</p>	<p>Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример, поощрения и наказания</p>
	<p>3.Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе</p>	<p>Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример, поощрения и наказания</p>
	<p>4.Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности</p>	<p>Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся, как объективную, так и субъективную трудность</p>
	<p>5.Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояний, методах психорегуляции</p>	<p>Лекции, беседы, самонаблюдение и самоанализ</p>
	<p>6.Овладение приемами саморегуляции:</p> <ul style="list-style-type: none"> • успокаивающая и активизирующая разминка; • подчинение самоприказу; дыхательные упражнения; 	<p>Обучение соответствующим приемам на занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов</p>
	<p>7.Развитие психических свойств и качеств необходимых для успешной деятельности в хоккее: сосредоточенности внимания, четкости представлений, быстроты мышления, двигательной памяти.</p>	<p>Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.</p>
<p>2.Специально подготовительный</p>	<p>1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности</p>	<p>Совместно с занимающимися определить задачи соревнований, конкретизировать их перед каждым соревнованием, корректировать по мере необходимости</p>
	<p>2.Овладение методикой формирования состояния готовности к соревнованиям</p>	<p>Разработать режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки, корректировать по мере необходимости</p>
	<p>3.Разработать комплекс настраивающих мероприятий</p>	<p>Опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки,</p>

		корректировать по мере необходимости
	4.Совершенствование методики саморегуляции психических состояний, формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Совершенствование в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях (прикидки, учебно-подготовительные соревнования)
<u>3.Соревновательный</u>	1.Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к соревнованиям и достижением	Объективная оценка качества тренировочной работы, реальной готовности занимающегося, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи
	2.Мобилизация сил на достижение спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния к участию в соревнованиях
	3.Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановки задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия