

Областное государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею с мячом»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБУДО СШОР ХМ



Л.И.Никифоров

Принята на заседании  
тренерского совета

Протокол № 6 от «30 05 2023 г.)

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной  
направленности по виду спорта  
ХОККЕЮ С МЯЧОМ**

Авторский коллектив (Кузнецов Е.Н, Рожнов С.Н.

Рецензенты Программы:

Заслуженный тренер России, чемпион мира по  
хоккею с мячом А.Г.Рушкин.

г. Ульяновск 2023 год

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка .....  | 3  |
| 1. Нормативная часть .....   | 3  |
| 2. Методическая часть .....  | 6  |
| 2.1. Организационно-методические указания.....   | 6  |
| 2.2. Учебный план .....  | 7  |
| 2.3. План годового цикла подготовки .....  | 8  |
| 2.4. Теоретическая подготовка .....  | 9  |
| 3. Программный материал для практических занятий .....   | 10 |
| 3.1 Физическая подготовка .....  | 9  |
| 3.2 Техническая подготовка .....   | 14 |
| 3.3 Тактическая подготовка .....   | 16 |
| 4. Психологическая подготовка .....  | 17 |
| 5. Воспитательная работа .....   | 19 |
| 6. Контроль за подготовкой юных хоккеистов .....   | 21 |
| 7. Контрольные нормативы по общефизической и специальной<br>подготовленности для спортивно-оздоровительных групп ..... | 22 |
| 8. Методическое обеспечение программы .....  | 23 |

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Общеразвивающая программа дополнительного образования по хоккею с мячом для спортивно-оздоровительных групп (далее – Программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. (ред. от 07.05.2013 г.), Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 07.06.2013), приказами Министерства спорта Российской Федерации, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются дети от 5 до 8 лет, имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

### **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Программа разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.–М.: Советский спорт, 2009., а также методической и научной литературы по хоккею с мячом различных авторов и специалистов в области этого вида спорта.

Одной из концептуальных основ деятельности учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Деятельность учреждения регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Закон «Об образовании в Российской Федерации»
- 2) Закон РФ «О физической культуре и спорте»
- 3) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативные СанПиН 2.4.4 1251-03.
- 4) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.
- 5) Уставом ОГБУДО «СШОР по хоккею с мячом».

### **Спортивно-оздоровительный (предварительный этап).**

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 5 до 7 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более 2 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие *задачи*:

- формирование у детей интереса к спорту и хоккею с мячом;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики хоккея с мячом.

*Критериями* успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

*Результатами* реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по хоккею с мячом;
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

### **Режимы тренировочной работы**

| Этапы подготовки          | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Мин./макс. количество детей в группе (человек) | Кол-во часов в неделю | Кол-во занятий в неделю |
|---------------------------|--------------|------------------------------------|--|-----------------------|-------------------------|
| Спортивно-оздоровительный | весь этап    | 5 лет                              | 15 / 30  | до 6                  | 3-5                     |

### **Порядок приема, условия зачисления**

#### **в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них**

Прием детей в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься хоккеем с мячом.

Отказ о приеме в учреждение обучающегося, возможен только по причине отсутствия свободных мест из-за переполненности учебных групп.

Для зачисления в учреждение необходимы следующие документы:

1. Заполненную анкету установленного образца.

2. Заявление о зачислении ребенка на отделение хоккея с мячом (от любого родителя или законного представителя).
3. Ксерокопию свидетельства о рождении.
4. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься хоккеем с мячом.
5. Две черно-белые фотографии 3х4.
6. Ксерокопию страхового медицинского полиса.

Отчисление обучающихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление обучающегося, его родителя (законного представителя);
- пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установление применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- завершение обучения;
- невыполнение обучающимся в установленные сроки без уважительных причин учебно-тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- по решению администрации учреждения, за совершение противоправных действий:
  - за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности;
  - вмешательство родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением учебно-тренировочного процесса (в построение и проведение учебно-тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренерского-преподавательского, медицинского и иного обслуживающего учебно-тренировочный процесс персонала).

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по хоккею с мячом.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Учебный год в учреждении начинается с первого сентября. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе не менее 36 недель.

На комплектование учебных групп отводится до двух месяцев, начиная с 1-го сентября.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

## **2.1. Организационно-методические указания**

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели физических качеств | Возраст (лет) |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 7             | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост  |               |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                    |               |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота  |               |   | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                        |               |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила  |               |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Выносливость (аэробные возможности)               |               | + | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Анаэробные возможности                            |               |   | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Гибкость  | +             | + | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности                       | +             | + | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие  | +             | + | + | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея с мячом, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

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.

## 2.2. Учебный план

Учебный план подготовки юных хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки хоккеистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея с мячом, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея с мячом. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея с мячом, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея с мячом 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 нагрузок.

### ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ

| №             | Разделы, темы   | СОГ        |
|---------------|---|------------|
|               | Часы в неделю   | до 6 часов |
| <b>Теория</b> |   | <b>10</b>  |
| 1             | Физическая культура и спорт в России                            | 1          |
| 2             | Влияние физических упражнений на организм спортсмена            | 2          |
| 3             | Этапы развития отечественного хоккея с мячом                    | 2          |
| 4             | Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте    | 2          |
| 5             | Хоккей с мячом как вид спорта и средство физического воспитания | 2          |
| 6             | Основы техники и технической подготовки                         | 1          |

| <b>Практика</b>                |                                   | <b>266</b> |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------|
| 1                              | Общая физическая подготовка       | 120        |
| 2                              | Специальная физическая подготовка | 40         |
| 3                              | Техническая подготовка            | 82         |
| 4                              | Тактическая подготовка            | 12         |
| 5                              | Учебные и тренировочные игры      | 8          |
| 6                              | Нормативы по ОФП                  | 4          |
| <b>Всего теории и практики</b> |                                   | <b>276</b> |

### 2.3. План годового цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годовом цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных хоккеистов и формирование у них интереса к занятиям хоккеем с мячом, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея с мячом, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

### Примерный план распределения программного материала в годовом цикле для спортивно-оздоровительных групп

| Виды подготовки        | Кол-во (ч) | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |
|------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
|                        |            | Сент.     | Окт.      | Нояб.     | Дек.      | Янв.      | Февр.     | Март      | Апр.      | Май       | Июнь      | Авг.      |  |
| Теоретическая          | 10         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |  |
| <b>ИТОГО теории:</b>   | <b>10</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |  |
| Общая физическая       | 120        | 14        | 12        | 11        | 8         | 7         | 9         | 11        | 12        | 12        | 15        | 9         |  |
| Специально-физическая  | 40         | 3         | 3         | 4         | 6         | 6         | 5         | 4         | 3         | 3         | 3         |           |  |
| Техническая            | 82         | 6         | 8         | 8         | 6         | 9         | 9         | 8         | 8         | 7         | 7         | 6         |  |
| Тактическая            | 12         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | -         |           |  |
| Игровая                | 8          | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | -         |           |  |
| Контрольные испытания  | 4          |           |           |           | 2         |           |           |           |           | 2         | -         |           |  |
| <b>ИТОГО практики:</b> | <b>266</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>26</b> | <b>25</b> | <b>15</b> |  |
| <b>ВСЕГО</b>           | <b>276</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>16</b> |  |



## 2.4 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Темы теоретической подготовки (таблица 1)

### Физическая культура и спорт в России

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

### Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

### Этапы развития отечественного хоккея с мячом

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

### Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

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

### Хоккей с мячом как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей с мячом как национальный, широко культивируемый вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея с мячом. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

### Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры в хоккей с мячом и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и мячом. 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.

**Таблица 1.** Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

| № п/п | Приемы техники хоккея с мячом                                   | Часы      |
|-------|---|-----------|
| 1     | Физическая культура и спорт в России                            | 1         |
| 2     | Влияние физических упражнений на организм спортсмена            | 2         |
| 3     | Этапы развития отечественного хоккея с мячом                    | 2         |
| 4     | Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте    | 1         |
| 5     | Хоккей с мячом как вид спорта и средство физического воспитания | 1         |
| 6     | Основы техники и технической подготовки                         | 3         |
|       | <b>ИТОГО</b>  | <b>10</b> |

### 3. Программный материал для практических занятий

#### 3.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на площадке больших размеров, в высоком темпе с обилием не 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.

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

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

#### Общеподготовительные упражнения:

##### 1. 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.

##### 2. 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 поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: с гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

Упражнения из других видов спорта: борьба, езда на велосипеде.

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

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов 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. Бег на короткие дистанции (20-50 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, прыжки в длину. Многоскоки, трехкратный прыжок 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. Упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью

и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Упражнения 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, гантельки 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 200, 300 метров. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно флорбол, футбол. 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.

### **Специально-подготовительные упражнения:**

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

- ✓ силовые и скоростно-силовые;
- ✓ скоростные;
- ✓ координационные;
- ✓ 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. 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. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. 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 мяча. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью. Упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 5 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного единоборства. Упражнение выполняется нападающим без мяча и с мячом, 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: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения мяча) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3 x 18 м, 6 x 9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении мяча 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.

С спортивно-оздоровительными группами при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий.

Например, старты из различных положений:

- броски мяча сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение мяча при различных «хватах» клюшки;
- игровые упражнения с увеличением количества мячей 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 с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов.

*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) Челночный бег 3x18 м, 6x9 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., ЧСС - 190-210 уд./мин.

### **3.2. 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. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Техника передвижения на коньках Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим) и коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом» и «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов (боком), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега переступанием, без отрыва конька ото льда, на одном коньке, прыжком, «скрестным» шагом, перебежкой (слаломным бегом). Скольжение по виражу, влево, вправо, по восьмерке, по кругу; с изменением скорости движения, спиной вперед. Старты из различных исходных положений. Челночный бег на различные дистанции ( 4x20, 5x30 и т.д.). Бег на коньках с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков, с резкими торможениями и последующими стартами.

Методика обучения предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

В таблицах 1, 2 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока, а также описание технических действий вратаря.

**Таблица 1.** Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

| №<br>п/п | Приемы техники хоккея |
|----------|-----------------------|
|----------|-----------------------|

|    |  |
|----|--|
| 1  | Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке +                      |
| 2  | Основная стойка (посадка) хоккеиста +  |
| 3  | Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул +                           |
| 4  | Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой + |
| 5  | Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот +              |
| 6  | Бег скользящими шагами +   |
| 7  | Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков от льда                     |
| 8  | Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) +               |
| 9  | Повороты по дуге переступанием двух ног +                                      |
| 10 | Повороты влево и вправо скрестными шагами +                                    |
| 11 | Торможения полуплугом и плугом +   |
| 12 | Старт с места лицом вперед +   |
| 13 | Бег короткими шагами +   |
| 14 | Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног +                  |
| 15 | Бег спиной вперед не отрывая коньков от льда +                                 |
| 16 | Бег спиной вперед переступанием ногами +                                       |

**Таблица 2.** Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и мячом

| № п/п | Приемы техники хоккея   |
|-------|---|
| 1     | Основная стойка хоккеиста +   |
| 2     | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий + |
| 3     | Ведение мяча на месте +   |
| 4     | Широкое ведение мяча в движении с переключением крюка клюшки через мяч +              |
| 5     | Ведение мяча не отрывая крюка клюшки от мяча +  |
| 6     | Ведение мяча дозированными толчками вперед +  |
| 7     | Обводка соперника на месте и в движении +   |
| 8     | Длинная обводка +   |
| 9     | Бросок мяча с длинным разгоном (заметающий) +   |
| 10    | Бросок мяча с коротким разгоном (кистевой) +  |
| 11    | Броски в процессе ведения, обводки и передачи мяча +                                  |
| 12    | Остановка мяча крюком клюшки и рукояткой, коньком, туловищем +                        |
| 13    | Отбор мяча клюшкой способом выбивания +   |
| 14    | Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении).+                            |
| 15    | Жонглирование мячом (на месте, в движении +   |
| 16    | Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой +  |
| 17    | Финт с изменением направления движения+   |
| 18    | Финт с изменением скорости движения+  |
| 19    | Обманные движения с использованием бортиков+  |
| 20    | Отбор мяча. Перехват мяча.+   |

## **Подготовка вратарей**

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям – общее для всех игроков и специальное. Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на развитие быстроты реакции, гибкости и координации движений.

### **Специальная подготовка вратарей (на коньках и без коньков)**

Стойка вратаря, принятие стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. Передвижение приставными шагами; прыжки вперед-назад, вправо-влево в стойке. Передвижения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами. Приседание со скольжением на одном коньке. Скольжение по прямой, спиной вперед, в стороны. Прыжки с поворотами, падения, перекаты, кувырки вперед-назад, в стороны. Жонглирование хоккейным мячом. Рывки из ворот из различных исходных положений на 5–20 метров: на перехват высоко летящего мяча, на прострел с фланга, челноки прямо и вперед спиной из различных исходных положений. Ловля мяча, отбивание мяча рукой, коньком, щитками. Выбор места в воротах при атаке; ориентирование в радиусе и взаимодействие с игроками; концентрация на игроке, угрожающем воротам. Повторная непрерывная (5–10 мин.) ловля мяча, летящего на различной высоте, катящегося по льду, при выполнении ударов 5–7 игроками с минимальными интервалами. Продолжительное передвижение на коньках (лицом и спиной вперед). Маневрирование.

### **3.3 Тактическая подготовка.**

Индивидуальные действия. Игра в нападении. Умение ориентироваться с мячом и без мяча. Тактика по игровым амплуа в команде. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи. Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара и т.д. Выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации. Групповые действия. Игра в нападении. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Обучение взаимодействию в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Розыгрыш комбинаций при стандартных положениях. Игра в защите. Умение подстраховать партнера. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух и т.д. Изучение основных обязанностей игроков в обороне.



**Таблица 1. Тактическая подготовка**

| № п/п | Приемы техники хоккея с мячом  |
|-------|--|
|       | <b>Приемы тактики обороны</b><br><b>Приемы индивидуальных тактических действий</b>                         |
| 1     | Скоростное маневрирование и выбор позиции +  |
| 2     | Отбор мяча перехватом +  |
| 3     | Отбор мяча клюшкой +   |
|       | <b>Приемы тактики нападения</b><br><b>Индивидуальные атакующие действия</b>                                |
| 1     | Атакующие действия с мячом: ведение, обводка, бросок, удар, прием мяча, единоборство с вратарем, игроком + |
|       | <b>Групповые атакующие действия</b>  |
| 1     | Передачи мяча - короткие, средние, длинные +   |
| 2     | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место +                               |
|       | <b>Тактика игры вратаря</b><br><b>Выбор позиции в воротах</b>  |
| 1     | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) +                        |
| 2     | Ловля мяча +   |
| 3     | Выбрасывание мяча +  |

#### **4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

##### ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 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, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устранив негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

### ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. 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 выполнением 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.

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 сложной 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. 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

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее

важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. 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 два мяча.

### РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают 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;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

## **5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

## **6. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

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

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

**Этапный контроль** предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- 1) врачебные обследования;
- 2) антропометрические обследования;
- 3) тестирование уровня физической подготовленности;
- 4) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- 5) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

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

- 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;
- 2) 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 ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

**Педагогический контроль** по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).
- Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

### **Оценка и контроль тренировочной деятельности**

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

К показателям объема следует отнести количество:

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

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

## **7. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** **по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп**

| № п/п                              | Контрольные упражнения (тесты)     | Спортивно-оздоровительный этап   |                                   |                                   |                                   |
|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                    |                                    | 1-й год                          |                                   | 2-й год и далее                   |                                   |
|                                    |                                    | Декабрь                          | Май                               | Декабрь                           | Май                               |
| 1                                  | Бег 20м                            | Не более<br>7 сек                | Не более<br>6 сек                 | Не более<br>5.5 сек               | Не более<br>5 сек                 |
| 2                                  | Прыжок в длину с места             | Не менее<br>90 см                | Не менее<br>110 см                | Не менее<br>115 см                | Не менее<br>120 см                |
| 3                                  | Отжимания                          | Не менее<br>7 раз                | Не менее<br>10 раз                | Не менее<br>15 раз                | Не менее<br>18 раз                |
| 4                                  | Пресс                              | Не менее<br>10 раз               | Не менее<br>14 раз                | Не менее<br>20 раз                | Не менее<br>23 раз                |
| 5                                  | Бег на коньках лицом вперед 20м    | Не более<br>7 сек                | Не более<br>6 сек                 | Не более<br>5.5 сек               | Не более<br>5 сек                 |
| 6                                  | Бег на коньках спиной вперед 20м   | Не более<br>13 сек               | Не более<br>11 сек                | Не более<br>10 сек                | Не более<br>9 сек                 |
| 7                                  | Бег на коньках по восьмерке вправо | Не более<br>20 сек               | Не более<br>16 сек                | Не более<br>15.2 сек              | Не более<br>14.5 сек              |
| 8                                  | Бег на коньках по восьмерке влево  | Не более<br>20 сек               | Не более<br>16 сек                | Не более<br>15.2 сек              | Не более<br>14.5 сек              |
| 9                                  | Малый челнок на коньках            | -                                | -                                 | Не более<br>11.5 сек              | Не более<br>10.5 сек              |
| Критерии успешной сдачи нормативов |                                    | Выполнено<br>4 норматива<br>из 8 | Выполнено<br>5 нормативов<br>из 8 | Выполнено<br>6 нормативов<br>из 9 | Выполнено<br>7 нормативов<br>из 9 |

## **8.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- 1) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
- 2) 4) Букатин, А.Ю., Перегудов, Ю.Н. Начальное обучение технике катания на коньках // Хоккей: Ежегодник. 1985. С. 43–49.
- 3) Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] / В.А.Быстров. Москва: Terra-Спорт, 2000. 62 с.
- 4) Виноградов, В.А., Епихин, Г.П., Понугаев В.Г., Семиразумов, В.И. Хоккей с мячом: Учебное пособие для КФК. Изд. 2. М.: Физкультура и спорт, 1961.
- 5) Дерябин, С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских школах: Автореф.

- 6) Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. 38 с.
- 7) Зиганшин, О.З. Педагогический контроль в процессе подготовки юных спортсменов в хоккее с мячом // Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока: Материалы V межрегиональной науч. конференции 18–20 марта 1997 г., Хабаровск: ДВГАФК. С. 36.
- 8) Козловский, В.И., Олейников, В.Д. Анализ и оценка игры в хоккее с мячом. М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 9) Краевский, Н.Н. Подготовка резерва – актуальная проблема в хоккее с мячом // Хоккей: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1988. С.12–13.
- 10) Мельников, Ю.П. Программа для ДЮСШ по хоккею с мячом (комплексных и специализированных). 1973.
- 11) Михалкин, Г. Хоккей для начинающих. М.: Астрель, 2001. 63 с.
- 12) Осипов, В. 100-летие русского хоккея с мячом // Русский хоккей, 1998. № 1
- 13) Павленко, В.Ф. Хоккей с мячом: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР. Хабаровск, 1992.
- 14) Павленко, В.Ф., Вечеренко, А.П. Систематизация специализированных упражнений хоккеистов: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГПУ, 1999. 26 с.
- 15) Павленко, В.Ф. Специальная гимнастика хоккеистов на льду. Хабаровск, 1984. 26. Павленко, В.Ф. Физическая подготовка хоккеистов вне льда: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГИФК, 1995.

