**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | 2 |
| 2. | Учебно-тематический план | 8 |
| 3. | Содержание изучаемого курса | 22 |
| 4. | Методическое обеспечение программы | 47 |
| 5. | Список литературы | 58 |

**1. Пояснительная записка.**

Хоккей с мячом популярный игровой вид спорта. В настоящее время, когда хоккею с мячом – «русскому хоккею» исполняется более 120 лет все усилия направленны на возрождение былой славы национальной сборной и воспитанию юных хоккеистов. Желающих детей заниматься хоккеем с мячом с каждым годом становится все больше и больше. Во всем мире идет омоложение игровых видов спорта. Дети в более раннем возрасте хотят познать азы любимого вида спорта, в связи с тем, что в хоккее с мячом важна не только общефизическая подготовка, а также специальная, техническая, умение хорошо кататься на коньках, необходимо больше времени для качественного обучения юных спортсменов. Занятия хоккеем с мячом помогают формировать у воспитанников настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма

В Федеральной программе развития, в концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждения дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Данная дополнительная общеобразовательная (предпрофессиональная) программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 6.12. 2011г. № 412- ФЗ, Приказом министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013г. № 1008, Приказом министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. N 1079. Устава МБУДО «ДЮСШ № 2» и другими нормативно-правовыми документами.

### Дополнительная общеобразовательная (предпрофессиональная) программа содержит нормативную, организационно-методическую, практико-теоретические основы подготовки хоккеистов на различных этапах многолетней подготовки.

Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебный годичный и тематический планы подготовки спортсменов, план теоретической подготовки. Выбор тренером средств, приемов обучения зависит от основных задач учебно-тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена, от материально-технического обеспечения данного вида спорта.

При разработке данной программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов - хоккеистов, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене.

**Направленность программы:**

**Дополнительная общеобразовательная (предпрофессиональная) программа «Хоккей с мячом» физкультурно-спортивной направленности** разработана на основе программы «Хоккей с мячом» для ДЮСШ под редакцией тренера-методиста Фатеева О.А.

В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хоккея с мячом, имеющих положительную динамику результатов тестирования по общей и специальной физической подготовке, выполняющих требования технико-тактической подготовки.

**Актуальность программы:** Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального развития человека. Достигнуть физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений.

Назрела необходимость подготовки физически и гармонично развитых детей, что помогает заложить фундамент развития двигательных качеств юных спортсменов и формирования у них жизненных ценностей общекультурного, личностного и гражданско-патриотического воспитания.

**Педагогическая целесообразность** заключается в воспитании гармоничной личности, укреплении психического и физического здоровья детей и целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка – вот главные составляющие данной программы.

**Цель программы:** приобщение детей к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством игровой деятельности.

**Задачи программы**

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и становлению гражданственности учащихся;

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований квалифицированных хоккеистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства воспитанников.

**Отличительные особенности:** программа учитывает возрастные категории детей, занимающихся хоккеем с мячом. Подготовка всесторонне развитой личности спортсмена непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков, но в то же время хоккей с мячом командный вид спорта, которая строится на основе технического и тактического мастерства юных спортсменов. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной дея­тельности.

**Возраст воспитанников:** 9 – 16 лет.

**Срок реализации программы:** 8 лет

**Продолжительность реализации программы:**

Всего –5304часа.

Продолжительность занятий по годам/режим занятий:

1 год - 312 часов, 6 часов в неделю,

2 год - 468 часов, 9 часов в неделю,

3 год - 468 часов, 9 часов в неделю,

4 год – 624 часа, 12 часов в неделю,

5 год - 624 часа, 12 часов в неделю,

6 год - 936 часов, 18 часов в неделю,

7 год - 936 часов, 18 часов в неделю,

8 год - 936 часов, 18 часов в неделю.

**Этапы реализации программы:**

Обучающиеся распределяются в учебные группы - по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

На этапе начальной подготовки согласно программы по хоккею с мячом в течение трех лет дети обучают катанию на коньках, развитию координационных способностей, игровому мышлению, укреплению и развитию суставов, больших нагрузок для данного возраста не планируется, основной задачей является: научить первоначальному этапу - катанию на коньках, привить желание заниматься хоккеем с мячом, воспитать у детей чувство коллектива, взаимоотношений в команде, вести работу по направлению патриотического воспитания, отношения к старшему поколению;

На учебно-тренировочном этапе в течение пяти лет – планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники владения коньком, клюшкой, тактики игры, формирование гражданственности;

Перевод по годам обучения производится решением тренерского совета на основании выполнения воспитанниками контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и игровой практике.

**Форма занятий:** основной формой являются учебно-тренировочные занятия: большая часть это комбинированные занятия, включающие в себя теоретическую и практическую части. Теоретические занятия, включают в себя: лекции, беседы, видеофильмы, записи соревнований Всероссийского и Международного масштаба, а также ведется теоретическая подготовка в процессе каждого занятия. Практические занятия включают в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку обучающихся.

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- восстановительные мероприятия;

- участие в матчевых встречах;

- участие в соревнованиях;

- совместные тренировочные сборы;

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:** основными результатами выполнения программных требований являются воспитанники:

- ориентированные на ценности физической культуры и спорта:

- владеющие нравственными, культурными, навыками отношений к себе, к окружающим;

- владеющие знаниями и умениями в области теории и практики физического воспитания, способные к самореализации и использованию знаний и умений в ориентации на профессию, связанную со спортивной деятельностью;

- развитой потребностью к мотивационной сфере, направленной на самообразование, саморазвитие, самовоспитание и освоенность здорового образа жизни;

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной (предпрофессиональной) программы:**

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической подготовленности;

- наблюдения, беседы, тестирование, психологический опрос;

- просмотр и анализ видеоматериалов;

- контрольные и товарищеские игры по правилам;

- соревнования различного уровня: городские, областные;

Результаты заносятся в протоколы, которые ведутся на протяжении всех лет обучения.

**Условия реализации программы: д**ля успешной реализации программы необходимо:

- накапливать учебно-методический материал и видеотеку учебных фильмов;

- иметь соответствующее материально-техническое обеспечение;

- учитывать количество обучающихся.

**2. Учебно-тематический план**

Дополнительная общеобразовательная программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные упражнения.

Часть I (подготовительная - разминка)

В ней решению подлежат две задачи:

- первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе.

- вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настраивающие специализированные упражнения.

Часть II (основная)

В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов хоккея с мячом, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть III (заключительная)

Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Чаще используется более сложная структура тренировочных занятий:

1. Разминка.

2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники хоккея с мячом).

3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики хоккея с мячом).

4. Игра в хоккей с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать, и т.д.).

5. Игра по правилам хоккея с мячом.

6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).

Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает два этапа подготовки:

- этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети, общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем с мячом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов хоккея с мячом, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к занятиям хоккеем с мячом.

- все желающие продолжить хоккейное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки. Учебно-тренировочный этап. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

**Примерный учебный план на 52 недели УТЗ по хоккею с мячом в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Группы | | | | | |  |
| НП | | УТГ | | СС | | ВСМ |
| 1 г.о. | 2 -3 г.о. | 1-2 г.о. | 3-5 г.о. | 1 г.о. | 2-3 г.о. | Весь периодд |
| 1. | ОФП | 115 | 140 | 132 | 174 | 176 | 202 | 229 |
| 2. | СФП | 58 | 92 | 125 | 164 | 220 | 268 | 312 |
| 3. | Техническая подготовка | 58 | 95 | 157 | 206 | 321 | 383 | 312 |
| 4. | Тактическая подготовка | 50 | 89 | 108 | 166 | 228 | 288 | 380 |
| 5. | Теоретическая и психологическая подготовка | 10 | 16 | 18 | 24 | 36 | 36 | 36 |
| 6. | Контрольно – переводные нормативы | 6 | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 25 | 26 | 28 | 30 |
| 8. | Учебно –тренировочные игры | 15 | 30 | 74 | 80 | 137 | 147 | 143 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 87 | 92 | 92 | 92 |
|  | Общее количество учебных часов | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 | 1456 | 1664 |

**Примерный план-график распределения учебных часов**

**в группе начальной подготовки 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки |  |  |  |  |  | Месяцы | | | | |  |  | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 1 | Теория | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2 | ОФП | 11 | 10 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 15 | 19 | 17 | 17 | 17 | 115 |
| 3 | СФП | 8 | 7 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 5 | 4 | 8 | 8 | 7 | 58 |
| 4 | Изучение техники игры | 4 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 4 |  |  |  | 3 | 66 |
| 5 | Изучение тактики борьбы | 2 | 3 | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 | 2 |  |  |  | 3 | 57 |
| 6 | Выполнение контрольных нормативов |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |  |  | 1 | 6 |
| 7 | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  | По календарному плану | | | | |  |  |  |
|  | Всего часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

**Примерный план-график распределения учебных часов**

**в группе начальной подготовки 2-3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки |  |  |  |  | Месяцы | | | | | |  |  | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 1 | Теория | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 16 |
| 2 | ОФП | 10 | 15 | 13 | 15 | 15 | 7 | 10 | 11 | 11 | 12 | 11 | 10 | 140 |
| 3 | СФП | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 92 |
| 5 | Изучение техники игры | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 2 | 3 | 9 | 9 | 95 |
| 5 | Изучение тактики борьбы | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 11 | 10 | 10 | 10 | 6 | 89 |
| 6 | Выполнение контрольных нормативов |  |  |  |  |  | 3 |  |  | 3 |  |  |  | 6 |
| 7 | Учебно-тренировочные игры | 4 |  | 2 |  |  | 4 | 4 | 1 | 6 | 5 |  | 4 | 30 |
| 8 | Участие в соревнованиях |  |  |  |  | По календарному плану | | | | | |  |  |  |
| Всего часов | | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 468 |

**Примерный план-график распределения учебных часов**

**в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки |  |  |  |  |  | Месяцы | |  |  |  |  |  | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 1 | Теория | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 18 |
| 2 | ОФП | 16 | 11 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 10 | 24 | 20 | 19 | 17 | 135 |
| 3 | СФП | 15 | 12 | 8 | 4 | 3 | 4 | 4 | 10 | 10 | 18 | 18 | 16 | 122 |
| 4 | Изучение техники игры | 9 | 14 | 16 | 18 | 19 | 16 | 21 | 20 | 5 | 5 | 7 | 9 | 159 |
| 5 | Изучение тактики борьбы | 9 | 7 | 11 | 10 | 10 | 14 | 17 | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 108 |
| 6 | Учебно- тренировочные игры | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| 7 | Выполнение контрольных нормативов |  |  |  |  |  | 3 |  |  | 5 |  |  | 2 | 10 |
| 8 | Участие в соревнованиях  (по календарному плану) |  | 5 | 8 | 15 | 15 | 10 | 5 |  |  |  |  |  | 58 |
|  | Всего часов | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |

**Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах 3го, 4-го и 5-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки |  |  |  |  |  | Месяцы | | |  |  |  |  | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 1 | Теория | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 24 |
| 2 | ОФП | 19 | 15 | 9 | 5 | 5 | 6 | 9 | 18 | 35 | 16 | 14 | 23 | 174 |
| 3 | СФП | 26 | 21 | 13 | 6 | 7 | 6 | 6 | 15 | 14 | 15 | 17 | 18 | 164 |
| 4 | Техническая подготовка | 10 | 17 | 26 | 32 | 23 | 24 | 27 | 20 | 10 | 10 | 10 | 5 | 214 |
| 5 | Тактическая подготовка | 8 | 13 | 16 | 14 | 20 | 22 | 25 | 12 | 5 | 10 | 12 | 5 | 162 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| 7 | Выполнение контрольных нормативов |  |  |  |  |  | 3 |  |  | 5 |  |  | 2 | 10 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 10 |  |  |  |  |  |  | 10 | 5 | 22 | 20 | 20 | 87 |
| 9 | Участие в соревнованиях  (по календарному плану) |  | 8 | 10 | 18 | 18 | 14 | 8 |  |  |  |  |  | 76 |
|  | Всего часов | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

**Рекомендуемое количество учебно-тренировочных сборов и соревнований на этапах подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Количество учебно-тренировочных сборов | | | Количество соревнований на выезде |
| Подготовительный период | Соревновательный период | Переходный период | Соревновательный период |
| Учебно-тренировочная группа 1 г.об. (10-11 лет) | 1 |  |  |  |
| Учебно-тренировочная группа 2 г.об. (11-12 лет) | 1 | 1 |  |  |
| Учебно-тренировочная группа 3 г.об. (12-13 лет) | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Учебно-тренировочная группа 4 г.об. (13-14 лет) | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Учебно-тренировочная группа 5 г.об. (14-15 лет) | 1 | 2 | 1 | 5 |

**Примерный учебный план-график подготовки хоккеистов**

**1-го и 2-го годов обучения в группах учебной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во часов в год** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Недели** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |
| Теоретическая | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ОФП | 105 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | 82 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ТТП | 235 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Соревновательная подготовка | 24 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Контрольные испытания | 20 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | 10 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |
| Учебно-тренировочные игры | 60 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Всего часов | 552 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Февраль Март Апрель Май Июнь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Недели** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
| Теорети  ческая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ТТП | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Соревновательная подготовка |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные игры |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Всего часов | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

Восстановительные мероприятия по специальному плану

**Примерный учебный план-график подготовки хоккеистов 3-го и 4-го годов обучения в группах учебной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во часов в год** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Недели** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |
| Теоретическая | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ОФП | 106 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| СФП | 108 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| ТТП | 394 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Соревновательная подготовка | 44 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания | 22 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Учебно-тренировочные игры | 122 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| Всего часов | 828 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Февраль Март Апрель Май Июнь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Недели** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
| Теорети  ческая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ТТП | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Соревновательная подготовка |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Контрольные испытания |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные игры | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего часов | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |

Восстановительные мероприятия по специальному плану

**Примерный учебный план-график подготовки хоккеистов** **5-го года обучения в учебно-тренировочной группе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во часов в год** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Недели** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |
| Теоретическая | 18 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| ОФП | 106 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | 108 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ТТП | 394 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 |
| Соревновательная подготовка | 44 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Контрольные испытания | 22 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | 14 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные игры | 122 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| Всего часов | 828 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Февраль Март Апрель Май Июнь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Недели** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
| Теорети  ческая |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| ОФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| СФП | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ТТП | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 |
| Соревновательная подготовка | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные испытания |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные игры | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего часов | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |

Восстановительные мероприятия по специальному плану

**Контрольные нормативы по физической подготовке и технике игры в хоккей с мячом**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | | **12 лет** | **13 лет** | **14 лет** | **15 лет** | **16 лет** |
| По общей физической подготовке | | | | | | |
| *Для полевых игроков и вратарей:* | | | | | | |
| **1** | Бег 30 м., сек. | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| **2** | Бег 60 м., сек. | 10,1 | 9,4 | 8,9 | 8,7 | 8,6 |
| **3** | Бег 300 м., сек. | 57,0 |  |  |  |  |
| **4** | Бег 400 м., сек. |  | 75,0 | 73,0 | 70,0 | 68,0 |
| **5** | Бег 3000 м., мин. | 14,42 | 14,06 | 12,30 | 12,0 | 11,48 |
| **6** | Прыжок в длину с места, см. | 195 | 220 |  |  |  |
| **7** | Тройной прыжок, см. | 520 | 560 | 600 |  |  |
| **8** | Пятерной прыжок, м. |  |  |  | 12,00 | 12,50 |
| **9** | Подтягивание на перекладине, раз. | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| По специальной физической и технической подготовке | | | | | | |
| *Для полевых игроков:* | | | | | | |
| **1** | Бег на коньках 17 м., сек. | 3,2 | 3,0 | 2,8 | 2,7 | 2,6 |
| **2** | Бег на коньках 30 м. с места, сек. | 5,6 | 5,5 | 5,2 | 5,1 | 4,9 |
| **3** | Бег на коньках 30 м. с мячом, сек. | 6,0 | 5,6 | 5,3 | 5,2 | 5,0 |
| **4** | 8-ми минутный бег на коньках, м. | 2720 | 2870 | 2910 | 3000 | 3120 |
| **5** | Удары с радиуса (кол-во попаданий с каждой стороны) | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| **6** | Остановки летящего мяча клюшкой, раз. | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **7** | Комбинированный норматив | Обращать внимание на технические приемы выполнения упражнения | | | | |
| *Для полевых вратарей:* | | | | | | |
| **1** | Бег на коньках с места (17 м.), сек. | 3,2 | 3,0 | 2,8 | 2,7 | 2,6 |
| **2** | Бег на коньках с места прямо и обратно спиной вперед (2х17 м.), сек. | 8,9 | 8,6 | 8,0 | 7,6 | 7,1 |
| **3** | Ловля мячей после удара с радиуса (20 ударов) | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| **4** | Участие в комбинированном нормативе (выход на перехват мяча и дальнейший ввод мяча в игру) | Обращать внимание на своевременность, целесообразность выхода, на овладение мячом и технико-тактическую правильность ввода мяча | | | | |

При выполнении более 70% СФП нормативов учащийся переводятся на следующий год обучения.

**3. Содержание изучаемого курса**

Эффективность работы по хоккею с мячом зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности. На этапе начальной подготовки юные хоккеисты изучают подвижные игры осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого хоккея с мячом», изучают основы техники хоккея, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться, учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике хоккея с мячом, основах тактики и правилах игры в хоккей с мячом, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;

- формирование у детей стойкого интереса к хоккею с мячом и спорту;

- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к хоккею с мячом

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;

- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;

- освоение базовых технических приемов игры;

- обучение умению тренироваться.

Обучающиеся на этапе начальной подготовки начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей с мячом, умению играть в соответствии с правилами.

Задачи учебно-тренировочного этапа, начальная специализация:

- сохранение у детей стойкого интереса к хоккею с мячом и спорту выявление детей, талантливых по отношению к хоккею с мячом;

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;

- опережающее воспитание координационных качеств, скоростных проявлений, взрывной силы, гибкости;

- освоение технических приемов и их применение в играх;

- овладение индивидуальной тактикой игры.

Задачи учебно-тренировочного этапа (углубленная специализация):

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;

- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;

- укрепление здоровья; - расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;

- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;

- совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей;

- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

В соответствии с этими задачами проводится подбор тренировочных средств и методов. Тренер должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе – разработать рациональные и эффективные программы подготовки для каждого этапа, периода, цикла.

Предполагаемый результат:

В конце этапа начальной подготовки учащийся Должен знать: - основные понятия, термины изучаемых областей дисциплины; - роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни; - историю избранного вида спорта, родной ДЮСШ; - основные элементы правил соревнований; - правила использования спортивного инвентаря и техники безопасности. Должен уметь: - применять правила безопасности на занятиях; - применять основные принципы личной гигиены. Должен владеть: - основой техники передвижения на коньках; - основными способами выполнения технических приемов игры; - владеть методами самоконтроля.

Этап учебно-тренировочный: Должен знать: - средства физического воспитания; - основы методики спортивной тренировки; - правила соревнований и методику судейства; - причины травм на занятиях и их предупреждение. - условия выполнения требований и норм единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Должен уметь: - индивидуально дозировать нагрузку на самостоятельных занятиях; - контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений. Должен владеть: - техникой передвижения на коньках в условиях соревнований; - способами выполнения технических приемов игры в условиях соревнований; - владеть методами самоконтроля.

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории хоккея с мячом и общих закономерностей спортивной тренировки.

Теоретическая подготовка способствует приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных хоккеистов как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны игроков.

Спортсмен должен знать как, какими средствами можно улучшить или разнообразить свои действия.

Беседа - форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Лекция читают учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах. Установка на предстоящую игру - теоретическое занятие, сообщающая игрокам задания на предстоящую игру.

Характеристика команды соперника, ее результаты, стиль игры, сведения о тактической концепции, сильных и слабых сторонах в игре, характеристику сильнейших игроков. Желательны также видеозаписи игр с участием команд - соперниц и данные личных наблюдений, раскрывает конкретные задания действий в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот. Раскрывает конкретные задания действий в обороне, в средней линии, в нападении и индивидуальные задания. Демонстрируется видеопленка, и тренер обращает внимание на сильные и слабые стороны в игре соперника, подчеркивает важность четкого выполнения заданий, полученных на игру.

Разбор игры - теоретическое занятие, сообщающее игрокам результаты выполнения игрового задания. Дается оценка степени выполнения тактического плана, говорится об ошибках, допущенных при организации атакующих и оборонительных действий. Определенную помощь тренеру окажут и объективные данные видео наблюдений.

Примерные темы для проведения теоретических занятий

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России. Массовый народный характер российского спорта. Рост материального благосостояния и культуры российских людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране. Разрядные нормы и требования по хоккею с мячом. Международное спортивное движение, передовая роль российских спортсменов на международной арене.

Тема 2. Развитие хоккея с мячом в России. Первые хоккейные клубы в России. Хоккей с мячом в СССР. История становления хоккея с мячом на Дальнем Востоке. Достижения советских и российских хоккеистов на международной арене. Современные технологии в хоккее с мячом.

Тема 3. Развитие хоккея с мячом за рубежом. Страны, активно культивирующие хоккей с мячом. Хоккей с мячом в Скандинавии. Ведущие европейские хоккейные клубы. Лучшие игроки мирового хоккея.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий 58 хоккеем с мячом. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде, обуви.

Тема 5. Закаливание. Питание спортсмена. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние наркотиков, курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем с мячом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, ЧСС (частота сердечных сокращений), АД (артериальное давление). Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с мячом. Причины травм, их профилактика при занятиях хоккеем с мячом. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь. Поле для проведения занятий и соревнований по хоккею с мячом. Уход за льдом. Оборудование мест занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 8. Правила игры в хоккей с мячом. Изучение и разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя.

Тема 9. Основные компоненты технико-тактической подготовки и теоретические основы соревновательной деятельности.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Технические приемы, применяемые ведущими игроками России и Швеции. Новое в технике хоккея с мячом. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов. Общие понятия о стратегии, тактике, системе игры. Особенности тактики российского хоккея с мячом.

Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в защите и нападении. Тактика игры вратаря: выбор позиции, взаимодействие с партнерами, руководство обороной, атакой. Значение тактических заданий хоккеистам на игру. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей соперника, размеров поля, освещения, состояния льда. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике, его тактике игры, характеристика игроков. Определение состава команды. Разбор проведенной игры.

Тема 10. Психологические аспекты подготовки хоккеистов. Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, инициативность, ответственность перед коллективом.

**Основы технической подготовки**

Техника в хоккее с мячом – это, прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях, а так же техника передвижения на коньках. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство хоккеистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят хоккеисты с пробелами в технике и тактике.

Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал хоккея с мячом. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программ спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике хоккея с мячом. На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

Передвижения на коньках – сложный в координационном отношении вид движения. В связи с этим, формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений.

Методика первоначального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

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

1.Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, на левом носке и правой пятке и наоборот.

2.Ходьба, пружиня с перекатом с пятки на носок.

3.Ходьба в приседе с касанием поля.

4.Ходьба в полуприседе, в полном приседе.

5.Ходьба выпадом вперед, вперед – в сторону.

6.Бег с изменением направления движения.

7.Бег приставным, скрестным шагом правым, левым боком.

8.Бег спиной вперед.

9.Чередование бега с остановками, поворотами.

10.Чередование бега левым, правым боком, приставным шагом и спиной вперед.

11. Прыжки на месте на левой, правой, на обеих ногах.

12. Прыжковые упражнения со скакалкой.

13. Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.

14. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

15. Чередование бега с прыжками и поворотами.

16. Выпрыгивание из приседа, полуприседа.

17. Кувырки.

18. Приседания.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда):

1. Принятие основной стойки хоккеиста.

2. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую и наоборот.

3. Ходьба в основной стойке хоккеиста.

4. Приседания до посадки хоккеиста.

5. Выпады.

6. Выпрыгивания из посадки хоккеиста.

7. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке без продвижения и с продвижением вперед.

8. Прыжки приставным шагом в посадке левым и правым боком.

9. Упражнения на имитационной доске.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках):

1. Ходьба в различных направлениях.

2. Ходьба приставным, скрестным шагом левым и правым боком.

3. Ходьба спиной вперед.

4. Ходьба с выпадами.

5. Приседания.

6. Принятие основной стойки хоккеиста.

7. Ходьба в полуприседе, в приседе.

8. Выпрыгивание из полуприседа, приседа.

9. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке с продвижением и без продвижения вперед.

Упражнения для конькобежной подготовки (на льду):

1. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков от льда.

2. Скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой).

3. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).

4. Бег на коньках широким скользящим шагом.

5. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда.

6. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).

7. Бег на коньках коротким шагом.

8. Бег на коньках с изменением направления.

9. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге.

10. Торможение «полуплугом».

11. Торможение «плугом».

12. Прыжок толчком обеих ног.

13. Прыжок толчком одной ноги.

14. 15. Старты из различных исходных положений.

16. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.

17. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот.

18. Торможение в положении «спиной вперед».

19. Бег на коньках спиной вперед переступанием в левую (правую) сторону.

20. 21. (левым) боком.

22. Прыжки через бортики с торможением, с продолжением скольжения.

23. Бег на коньках между стоек с отрывом и без отрыва коньков ото льда.

24. Челночный бег на различные дистанции.

25. Бег на коньках с сопротивлением партнера.

26. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.

27. Скольжение в приседе, полуприседе.

28. Скольжение спиной вперед с помощью партнера.

29. Подвижные игры (таблица 7).

30. Скольжение по витражу влево (вправо), по восьмерке (спиной вперед), по кругу.

Упражнения с клюшкой, мячом.

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках вперед и назад, за спину, в одну и в другую стороны.

2. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх.

3. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной.

4. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча хоккейной клюшкой.

6. Ведение мяча с перекладыванием клюшки, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, с боку.

7. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом препятствий.

8. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.

9. Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении).

10. Броски мяча клюшкой.

11. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком.

12. Жонглирование мячом клюшкой (на месте, в движении).

13. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой.

14. Финт с изменением направления движения.

15. Финт с изменением скорости движения.

16. Обманные движения с использованием бортиков.

17. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием.

18. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение.

19. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующем движением в заданном направлении.

20. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.

21. Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча.

22. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения.

23. Игровые упражнения с применением обманных движений.

24. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником.

25. Ловля мяча клюшкой, туловищем.

26. Подвижные игры с клюшками и различными мячами.

27. «Квадраты» в различных сочетаниях.

28. Эстафеты с элементами техники игры.

5.2.1. Неспецифические средства подготовки юных хоккеистов. Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных хоккеистов с мячом. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

Координационные упражнения Базовые координационные упражнения 1. Исходное положение (И.п.) – основная стойка руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

2. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые 42 наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.

5. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 –правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой..

7. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.

8. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга :правая рука вперед; левая – назад; 5–6 – два круга руками назад;7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 –два хлопка руками вверху; 9 – левую руку к плеч; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом:

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45º влево.

2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 –прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45º вправо.

3. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на 90º, ноги в сторону; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4. И.п. – основная стойка, руки на поясе.

На счет 1 – прыжок с поворотом на 90º влево;

2 – прыжок с поворотом на 90º вправо;

3 – прыжок с поворотом на 180º влево;

4 – прыжок с поворотом на 180º вправо;

5 – прыжок с поворотом на 270º влево;

6 – прыжок с поворотом на 270º вправо;

7 – прыжок с поворотом на 360º влево;

8 – прыжок с поворотом на 360º вправо.

При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

5. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

6. И.п. – стоя боком, руки на поясе. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90º, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90º, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

8. И.п. – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180ºвлево; 4 – прыжок с поворотом на 180º вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360ºвлево; 4 –прыжок с поворотом на 360º влево.

10. И.п. – стоя левым боком. На счет 1–6 – бег скрестным шагом; 7–8 – прыжок на 180–360º (для хоккеистов 6–7 лет). Для хоккеистов в 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360º (для хоккеистов 6–7 лет). Для хоккеистов 8–9 лет вместо прыжка мож-но попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

11. И.п. – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза.

12. И.п. – полуприсед. На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом 45 на 180º (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180º (в приседе) вправо.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1 - Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами. -То же самое, но скакалку вращать назад. - Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2 - На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад. - На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение 3 - На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4 - На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси.

Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. Стойка на лопатках. И.п. – упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

2. «Мост» из положения лежа на спине. И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

4. Комбинация. И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (о.с.). Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5. Комбинация. Из упора присев – два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед лечь на спину, «мост», перекат в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

6. Кувырок назад. Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

7. Кувырок назад в полушпагат. Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

8. Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с. Следить за правильным выполнением группировки.

9. Комбинация. Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с.

10. Комбинация. Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, о.с. Стараться выполнять комбинацию слитно.

11. Из стойки ноги врозь наклоном назад – «мост». Техника выполнения. Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удержать положение 5–6 с. Отталкиваясь руками, прийти в и.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

12. Длинный кувырок. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

В программу тренировочных занятий необходимо включать строевые и общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения

Прежде всего юные хоккеисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами (Прыгалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.) Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики, плавания, игры в воде (картотека приведена ниже).

Упражнения для избирательного развития физических качеств

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект.

Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения.

Бег по наклонной дорожке.

Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Стартовые рывки хоккеистов к мячу с последующим ударом по воротам.

То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру.

То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым игроком.

То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит спортсмен, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Упражнения для развития быстроты (на коньках и роликах).

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях.

2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам.

3. Ускорения 10-15 м..

4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений, направленных на опережение действий соперников.

5. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе с быстрыми перебросами клюшки слева направо и обратно.

6. Подвижные и спортивные игры на льду («День и ночь», «Пятнашки», «Кто вперед», «Кто овладеет мячом» и т.д.).

7. Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У- образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений.

8. Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам).

9. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам). 50

10. Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения.

11. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180 и 360°.

12. «Салки», эстафеты, комбинации в положении « спиной вперед». Упражнения для развития выносливости (на коньках, роликах):

1. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин).

2. Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин).

3. Кроссы 1-3 км.

4. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.

5. Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры, с уменьшением количества участников на площадках увеличенного размера.

6. Использование имитационной доски.

7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Упражнения с отягощениями.

2. Упражнения, имитирующие бег на коньках.

3. Бег на роликовых коньках.

4. Бег на коньках, роликах с преодолением сопротивления партнера.

5. Использование имитационной доски.

6. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков с резким торможением и с последующим стартом.

7. Челночный бег.

8. Старты из различных исходных положений и торможения (в том числе после падения на лед).

9. Удары по хоккейному мячу на дальность.

10. Подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

Упражнения для развития координационных способностей (на коньках и роликах):

1. Бег на коньках и роликах с поворотами, прыжками.

2. Махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

3. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад.

4. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вперед, вверх, в стороны, через бортики.

5. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.

6. Эстафеты и подвижные игры («Двойной дриблинг», «Хоккей без ворот», «Пятнашки», «Салки с шариками», «Рикошет – эстафета» и т.д.).

7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

8. Прыжок толчком обеих ног.

**Специфическая хоккейная подготовка**

Реализуется с помощью специализированных для хоккея с мячом и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

-игровая задача упражнения;

-число игроков, занятых в упражнении;

-размер площадки, на которой его выполняют;

- продолжительность упражнения;

-средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;

-вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

-игровая задача упражнения;

- число игроков, занятых в упражнении;

-расположение на поле игроков;

-размер площадки, на которой его выполняют;

-продолжительность упражнения;

-скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;

-число повторений упражнения;

-длительность интервалов отдыха между повторениями;

-характер отдыха;

-число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в хоккее с мячом.

Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки.

Основными в хоккее с мячом являются игровые упражнения, которые выполняются на больших, средних и малых и полях, а также специально-подготовительные упражнения. Краткая характеристика игр приведена в табл.6.

Таблица 6

Соответствие игровых полей возрасту занимающихся

Возраст хоккеистов, лет

Размеры игрового поля, м

Продолжительность игры, мин

Число игроков в команде 8 46,5-34,5 2 по 20 6Х6 без вратарей 9 69-35,5 2 по 20 7х7 с вратарями 10 69-35,5 2 по 20 7х7 с вратарями 35 11 71-69 2 по 25 9х9 с вратарями 12 71-69 2 по 25 9х9 с вратарями 13 104-69 2 по 30 11х11 14 104-69 2 по 35 11х11 15 104-69 2 по 40 11х11 16 104-69 2 по 40 11х11 17 и старше 104-69 2 по 45 11х11

Таблица 7

Подвижные игры с преимущественным развитием физических качеств Физические качества

Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)

Быстрота «Октябрята», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Пустое место», «Линейная эстафета», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др.

Скоростно- силовые «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полочкам», Эстафета с прыжками в длину и высоту, «Прыжок за прыжком», «Парашютисты», «Не оступись», «Метко в цель», Подвижная цель», «Попади в мяч», «Снайперы», «Охотники и утки», «Кто дальне бросит», «Заставь отступить» и др.

Выносливость «Не давай мяч водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием». Сила «Тяни в круг», «Бой петухов», выталкивание из круга, перетягивание в парах. Перетягивание каната, «Бег раков», эстафета с набивными мячами. Ловкость «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Навстречу удочке», эстафета с лазанием и перелазанием, «Бег пингвином», эстафета с преодолением препятствий.

**Подготовка юных вратарей**

Вратарь – это в первую очередь игрок, и он должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов спорта: ловкостью, игровым пониманием и скоростью мышления.

Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо кататься на коньках.

Вратарь должен обладать большой смелостью, психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря гораздо выше, чем у полевых игроков. Основная задача, которую ставит перед собой вратарь – это выручая свою команду, постараться исправить все ошибки, допущенные партнерами. Поэтому вратарями становятся менее агрессивные ребята, более спокойные и добрые.

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 воспитание быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений, на развитие гибкости и координации движений.

Подготовка вратаря должна включать следующие упражнения: прыжки вперед- назад, вправо-влево, в стойке, движения 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.

Программа подготовки вратаря предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; передвижению приставными шагами; выполнению специальных упражнений; ловле мяча, отскочившего от стенки в различных направлениях; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; отбиванию мяча рукой, коньком, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию в площади ворот и взаимодействию с игроками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитие игрового мышления в подвижных играх.

Совершенствование техники: передвижение на коньках лицом и спиной вперед: старты и торможения, ловля и отбивание мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку, и т. п. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей рукой. Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой. Совершенствование техники ввода мяча в игру.

Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками.

**Планирование подготовки**

Подготовка юных хоккеистов осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования:

1) план-конспект учебно-тренировочного занятия;

2) план работы в микроцикле;

3) план работы в межигровом цикле (для хоккеистов старших возрастных групп);

4) планы работы в подготовительном и соревновательном периодах (для хоккеистов старших возрастных групп);

5) план работы в годичном цикле.

**4. Методическое обеспечение программы**

Сохранению и укреплению здоровья юных хоккеистов, их спортивному долголетию, повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, освоению и быстрой адаптации спортсмена к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные оздоровительные мероприятия.

Система восстановительных мероприятий делится на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочных и соревновательных циклах.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия быта, учебы и т.д.;

- рациональный распорядок дня;

- личная гигиена;

- питание;

- закаливание;

- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса.

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

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки. Психологическая подготовка юных хоккеистов включает в себя общую психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям и подготовку к конкретной игре. Основной задачей общей психологической подготовки можно считать воспитание высоких волевых и моральных качеств личности хоккеиста.

Особенно необходимо развивать в юных хоккеистах смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность, выдержанность, самообладание.

В задачи общей психологической подготовке входит развитие:

1) процессов восприятия (в частности, специфических): «чувство времени», «чувство пространства», «чувство клюшки», «чувство мяча», «партнера»;

2)внимания (объем, распределение, переключение и т.д.);

3) наблюдательности, умение быстро и правильно ориентироваться в игровой ситуации;

4) памяти и воображения;

5) элементов тактического мышления (оценка игрового эпизода, варианты решения игровой задачи);

6) способности управлять своими эмоциями в ходе игровой деятельности.

Большое место занимает индивидуальный педагогический подход к каждому хоккеисту для формирования устойчивого интереса к занятиям.

Необходим учет проявления у юных хоккеистов отрицательных состояний (подавленность, перевозбуждение, самоуспокоенность, отсутствие активного стремления к достижению цели).

Большое значение имеют индивидуальные тренировочные и соревновательные задачи, которые должны способствовать общему успеху команды.

Необходимо постоянно воспитывать у хоккеистов стремление к победе. Укрепление уверенности отдельного хоккеиста достигается за счет соревновательного опыта, правильной оценки соперника, организованностью команды, взаимопониманием и готовностью к взаимопомощи.

Волевые качества хоккеистов воспитываются при систематическом выполнении ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровых действий.

Подкрепление интереса к хоккею с мячом, воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности перед командой, применение соревновательного метода, разъяснение целей и задач тренировки, требовательность тренера, повседневный самоконтроль все это способствует воспитанию волевых качеств хоккеистов.

**Восстановительные мероприятия**

Сохранению и укреплению здоровья юных хоккеистов, их спортивному долголетию, повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, освоению и быстрой адаптации спортсмена к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные оздоровительные мероприятия.

Система восстановительных мероприятий делится на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочных и соревновательных циклов.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов: - гигиенические условия учебно-тренировочного процесса. - оптимальные социальные условия быта, учебы и т.д.; - рациональный распорядок дня; - личная гигиена; - питание; - закаливание;

Медико-биологическая группа восстановительных факторов включает в себя витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, душа, ванны, сауну и др.

Медико-биологические средства назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением.

**Организация медико-биологического обеспечения**

**по хоккею с мячом**

Основными задачами МБО школ являются: – контроль состояния здоровья юных хоккеистов; – оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни; – предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешённых педиатрической практике; – диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями; – медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности; – борьба с применением допинга в хоккее. МБО осуществляют силами медицинского персонала школы, привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех учащихся спортивной школы. Обязательный минимум, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь, включает в себя оборудование для оказания экстренной медицинской помощи: аппарат ЭКГ, портативный аппарат для искусственной вентиляции легких, термометр, тонометр, стетоскоп, компрессионный ингалятор, кровоостанавливающий жгут, пневматические шины, костыли, носилки, дефибриллятор, жесткий шейный корсет, ротовой воздуховод, набор для внутривенных инъекций, стерильный шовный набор, канюли различных диаметров, солевые растворы не менее 4 литров, ВИЧ-укладку. В стандартное оснащение должны также входить: ростомер, весы, сантиметровая лента, калиперометр, холодильник, автоклав для дезинфекции инструментов.

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортивных школ по хоккею рекомендуется предусматривать:

1) диспансерное обследование в районных специализированных центрах спортивной медицины (имеющих лицензию на работу по детской спортивной медицине) не менее 2 раз в течение учебного года;

2) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок юными хоккеистами, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;

3) дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний юных хоккеистов

4) контроль использования обучающимися фармакологических средств. Официально принятые требования к правильно заполненной справке-допуску:

1) справка выдается или только на тренировки, или только на соревнование с указанием даты его проведения;

2) справка действительна только для предоставления в ДЮСШ по указанному виду спорта;

3) справка действительна только в течение указанного в ней срока;

4) справка должна содержать 2 (две) печати: круглую личную печать врача и треугольную печать учреждения (справка-допуск к соревнованиям, проходящим за пределами места проживания хоккеиста, дополнительно заверяется круглой печатью учреждения);

Современная справка центра спортивной медицины как консультативно - диагностического учреждения с многолетним диспансерным наблюдением хоккеиста, на наш взгляд, должна содержать дополнительную информацию:

– об официальном применении (или неприменении) с лечебными целями фармпрепаратов, субстанций и методов, запрещенных антидопинговыми правилами в спорте, – о временных ограничениях или отстранении на период реабилитации и т.д., по состоянию здоровья с прохождением курса лечения (оперативное лечение в плановом порядке тонзиллита, синусита, санации полости рта и т.д.);

– о прохождении дополнительного обследования (у специалистов с использованием высокотехнологичных медицинских программ, например у кардиолога, ортопеда-травматолога, эндокринолога, ЛОРа, окулиста, стоматолога-ортопеда, невропатолога и т.д.). Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма. Юные хоккеисты должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

**Воспитательная деятельность направлена**

**на воспитание гражданственности и патриотизма**

Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающихся, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость.

Программой предусмотрен ряд мероприятий, направленных на воспитание гражданственности и патриотизма: беседы с воспитанниками, посвященные Дням воинской славы, по прочитанным книгам и просмотренным фильмам, проведение викторин, интеллектуальных игр.

Мощным стимулом для гражданско-патриотического воспитания у обучающихся являются встречи с чемпионами Олимпийских игр, чемпионами Европы и России, с выпускниками отделения хоккея с мячом, с участниками Великой Отечественной войны и локальных войн, тружениками тыла, с воспитанниками, прошедшими службу в ВС РФ.

На занятиях реализуется принцип самоуправления. Капитан команды избирается самими ребятами из числа воспитанников, которому оказывается большое доверие, предоставляются права и обязанности, связанные с выполнением функции капитана команды. Выстраивание взаимоотношений выбранного (назначенного) капитана команды со своими сверстниками, которые оказались подчиненными, имеет ряд особенностей. Существует серьезный психологический барьер при ситуации, когда нужно требовать от своего сверстника-подчиненного, а подчиненному не просто заставить себя выполнить требования того, с кем играешь в команде, проводишь свободное время. В разрешении этого противоречия заложена основа развития и воспитания самостоятельности, инициативы и самодисциплины, взаимопомощи, исполнительности и организованности.

Для отслеживания результатов воспитательной работы проводится тестирование по изучению сформированности чувства патриотизма и гражданской зрелости.

**Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью**

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе с начинающими спортсменами. Порой не совершенство мероприятий по отбору приводит к тому, что многие дети, не сумевшие в процессе отбора проявить свои задатки и способности, остаются вне спортивной деятельности. Поэтому к процессу отбора педагог должен относиться очень внимательно, для чего рекомендуется увеличить период оценки способностей юных хоккеистов до одного месяца, а не ограничиваться разовым просмотром. Создание в ДЮСШ спортивно-оздоровительных групп сделало процесс отбора более эффективным.

Вместе с тем, построение учебно-тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения современной объективной информации об изменениях в развитии различных физических качеств и свойств организма, обуславливающих успех их игровой деятельности.

К критериям отбора относятся: задатки, одаренность и способности, которые следует различать (М.С.Бриль, 1980).

Кроме задатков, одаренности и способностей, важное место при отборе занимает так же изучение интересов, уровня притязаний, волевых качеств и трудолюбия.

В практике отбора юных хоккеистов используются экспертные, аппаратурные и тестовые методики.

При отборе детей учитывается, в первую очередь, их двигательная активность. Для выявления двигательно-активных детей рекомендуется использовать следующие методы:

- беседы с родителями;

- беседы с учителями физической культуры;

- наблюдения на уроках физкультуры;

- наблюдения за играми детей во внеклассное время.

Обязательным мероприятием при начальном отборе является медицинское обследование, которое позволяет получить данные, характеризующие состояние здоровья и физическое развитие детей. Данные медицинских осмотров так же используются для контроля физической подготовленности юных хоккеистов. Основными задачами медицинского осмотра является выявление медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем и определение уровня физического развития.

Неодинаковые темпы развития юных хоккеистов одного и того же паспортного возраста могут ввести в заблуждение тренера в отношении истинных способностей спортсменов. Часто хорошие показатели в игровой деятельности в детские и юношеские годы могут быть следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания. При отборе спортсменов не всегда следует отдавать предпочтение хоккеистам с опережающими темпами биологического созревания. Нередко подростки с замедленным темпом развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позже.

Для оценки уровня подготовленности юных хоккеистов предлагается применять следующие тестовые задания:

ТЕСТ 1, 2. Бег на 30, 60 метров. Тест позволяет определить уровень развития скоростных качеств, быстроты хоккеиста.

Выполнение: По команде «На старт» двое испытуемых становятся в положение высокого старта к линии старта, не наступая на нее. По сигналу (свисток, команда «Марш») оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Учитывается время, затраченное на преодоление дистанции, с точностью до десятой доли секунды. Юные спортсмены достаточно часто не умеют правильно финишировать и нередко останавливаются или значительно сбрасывают скорость перед финишем. Чтобы избежать подобного явления, мы рекомендуем разнести свор, где будет фиксироваться время, и финишную линию. Например: сначала по ходу движения отметить створ фиксации времени бега, а линию финиша отнести вперед на 5 метров. Это заставляет испытуемого побегать створ фиксации времени на высокой дистанционной скорости, даже если перед самым финишем юный спортсмен начинает останавливаться.

ТЕСТ 3, 4. Бег на 300, 400 метров. Тест определяет уровень развития скоростной выносливости хоккеистов.

Выполнение: так, же как и в предыдущем тесте.

ТЕСТ 5. Бег на 1500 метров. Тест определяет уровень развития выносливости хоккеистов. Выполняется как предыдущие беговые тесты. В 9-11 лет время пробега не фиксируется.

ТЕСТ 6. Прыжок в длину с места. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых возможностей хоккеистов.

Выполнение: спортсмен встает на стартовую линию, не наступая на нее. Поставив ноги на ширину 15-20 сантиметров, несколько раз слегка сгибая их, делает махи руками взад-вперед, затем выполняет маховое движение руками вперед-вверх с одновременным приседанием и мощным отталкиванием выпрыгивает вперед, приземляется на обе ноги. Измеряется расстояние от края линии отталкивания до точки касания пола (песка, земли) пяткой ноги, наиболее близко расположенной к линии.

ТЕСТ 7. Подтягивание на перекладине. Тест определяет силу рук хоккеистов.

Выполнение: испытуемый принимает и.п. – вис на перекладине хватом сверху (при необходимости подсадить тестируемого, чтобы он уверенно выполнил хват), руки полностью выпрямлены. Из и.п. - руки согнуть (выполнять не рывками, подтянутся до тех пор, пока подбородок не окажется над перекладиной, затем вернутся в исходное положение.

Выполнять максимально количество раз. Учитываются упражнения, в которых испытуемым четко зафиксировано положение подбородка над перекладиной.

ТЕСТ 8. Челночный бег 3Х10 метров с места. Выполняется со старта по команде «Марш».

Спортсмен пробегает первые 10 метров, затем обегает обозначенное место поворота, возвращается назад, здесь разворачивается и затем еще пробегает 10 метров до линии финиша. Фиксируется время до 0,1 секунды.

**Контроль в процессе подготовки**

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с хоккеистами. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления команды в соревнованиях;

- сдача контрольных нормативов.

Набор в группы начальной подготовки детей определен возрастом 9 лет.

**Антидопинговые мероприятия**

Проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и страны в целом. Масштаб проблемы, исходящей от допинга, огромен. Как показывает статистика, большинство проблем, связанных с применением запрещенных в спорте веществ и методов, вызвано отсутствием у спортсменов и их тренеров элементарных знаний о своих правах и обязанностях, о том, какие препараты запрещены для использования в спорте, о процедурных аспектах допинг-контроля и др. Необходимо обучающимся дать знания о допинге в связи с этим применяются следующие методы профилактики:

- проводятся лекции с обучающимися о вреде допинга, об ответственности за применение допинга;

-ознакомление со списком запрещенных препаратов;

-о порядке сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдач проб;

Нормативные документы, регламентирующие проведение антидопинговых мероприятий.

- Всемирным антидопинговым кодексом;

- Антидопинговыми правилами Российской Федерации;

- Договорами и соглашениями между РУСАДА, ВАДА.

- Условия проведения антидопинговых мероприятий в баскетболе.

Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил, а также принятие решений по ним осуществляется РУСАДА в соответствии с законодательством России и нормативными документами, указанными в Регламенте в установленном порядке.

**5. Список литературы**

1. Зиганшин, О.З. Подвижные игры в занятиях юных хоккеистов: метод. рекомендации / О.З. Зиганшин, В.М. Гумовская. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 34 с.

2. Павленко, В.Ф. Хоккей с мячом: поурочная программа для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР / В.Ф. Павленко. – Хабаровск, Изд 3. 2011. – 78с.

3. Фатеева, О.А. Хоккей с мячом. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев. – Иркутск: 2008. – 132 с.