

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»

Рассмотрено на  
Педагогическом совете  
МБУДО «СШОР «Фаворит»  
Протокол № 6 от 28.12.2024 г.

Утверждаю  
Директор МБУДО «СШОР «Фаворит»  
Лилейко  
Принято 03-27-30 12.2024 г.



Дополнительная образовательная программа  
для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта  
«хоккей»

Возраст занимающихся (5-8 лет)

Выборг 2024

## Оглавление

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....                        | 3  |
| НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....                            | 4  |
| МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....          | 5  |
| УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....                                 | 9  |
| СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ..... | 27 |
| МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА И ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....   | 33 |
| Информационные источники.....                     | 34 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Хоккей с шайбой» может быть использована как общеразвивающая программа дополнительного образования, которая направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека.

**Хоккей** - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

При разработке программы по виду спорта хоккей соблюдались следующие принципы:

- Направленность на достижение максимально возможного индивидуального развития спортсмена.
- Принцип динамичности.
- Индивидуализация спортивной подготовки.
- Принцип оптимальности.

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

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий.

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Уставные и локальные акты организации.

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов. Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: спортивно-оздоровительный (предварительный); (табл. 1-3).

**Спортивно-оздоровительный (предварительный этап).** К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурнооздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

Таблица 1

**Режимы учебно-тренировочной работы и требованиям по видам  
подготовленности (ОФП, СФТ, ТТП и игровой подготовки)**

| Этапы подготовки          | Год обучения | Примерный возраст для зачисления | Количество часов в неделю | Требования по спортивной подготовке |
|---------------------------|--------------|----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный | Весь этап    | 5-7 лет                          | 5                         | Выполнение нормативов по ОФП        |

Таблица 2

**Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)**

| Этапы многолетней подготовки       | Общая физическая | Специальная физическая | Техническая | Тактическая | Игровая | Соревновательная | Всего |
|------------------------------------|------------------|------------------------|-------------|-------------|---------|------------------|-------|
| Спортивнооздоровительный (5-7 лет) | 52               | 10                     | 28          | 6           | 4       | -                | 100   |

Таблица 3

**Показатели соревновательной нагрузки  
(количество встреч-игр)**

| Виды соревнований    | Организационно-оздоровительный этап |         |         |
|----------------------|-------------------------------------|---------|---------|
|                      | 1-й год                             | 2-й год | 3-й год |
| Учебно-тренировочные | -                                   | -       | 3       |
| Контрольные          | -                                   | -       | -       |
| Основные             | -                                   | -       | -       |
| ВСЕГО                | -                                   | -       | 3       |

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также

организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ** Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры в «хоккей», основных концепций теории и методике хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

Специализированные занятия по хоккею начинаются с 11-12 лет. После окончания курса обучения в ДЮСШ юноши переходят в команды высших разрядов. Первых значительных успехов в хоккее хоккеисты достигают в возрасте 18-20 лет, а наивысших результатов достигают в возрасте 25-28 лет.

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

- Спортивно-оздоровительный (предварительной подготовки);
- Начальной подготовки;
- Учебно-тренировочный, подразделяются на 2 раздела: начальной специализации и углубленной специализации.

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

**На предварительном этапе это:**

- формирование у детей интереса к спорту и хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональная построение учебно-тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немало важную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора в группы предварительной

подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

### **Организация отбора предусматривает его проведение в 3 этапа**

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие психических и физических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

На втором проявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе, показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программа многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе начальной подготовки в течение нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому, к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

При планировании и проведении занятий с 5-7 летними детьми необходимо учитывать их возрастные способности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включить упражнения, преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме того, занятия с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники в хоккее, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развит зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движениями рук и ног.

Вместе с тем, при разучивании какого-либо приема техники с детьми 5-7 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. На этапе начальной подготовки организация и методика проведения учебно-тренировочного процесса в целом, аналогично предварительному. Вместе с тем, следует отметить некоторые различия.

1. Продолжается отбор способных к хоккею детей (преимущественно 2-3 фазы) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.
2. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированный.
3. Обращается больше внимание на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).

4. Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.
5. Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

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

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

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

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организационному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

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

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

В процессе проведения ОФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям

соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих на направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, используя за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки (таб.4).

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов- графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере по индивидуальным планам учащихся на и период их активного возраста.

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

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

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

Таблица 4

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН** дополнительной образовательной программы «хоккей»

|    | Виды подготовки                                                    | Спортивно-оздоровительный этап<br>(предварительной подготовки) |               |                    |
|----|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|
|    |                                                                    | Спортивно-оздоровительные группы                               |               | Количество человек |
|    |                                                                    | до 3-х лет                                                     | более 3-х лет | 12-16              |
| 1. | Количество часов в неделю                                          | 4,5                                                            | 6             |                    |
| 2. | Общая физическая                                                   | 104                                                            | 140           |                    |
| 3. | Специально-физическая                                              | 60                                                             | 80            |                    |
| 4. | техничко-тактическая                                               | 70                                                             | 80            |                    |
| 5. | Промежуточная и итоговая аттестация                                | 6                                                              | 12            |                    |
| 6. | Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 52 недели | 234                                                            | 312           |                    |

## ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В хоккейных клубах высокой квалификации, на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщение практического опыта сложилась четкая структура годичного цикла подготовки хоккеистов. Её эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации.

В определенной мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных хоккеистов, практикуется в детских и юношеских спортивных школах на учебно-тренировочном этапе. Что же касается этапов предварительной и начальной подготовки, то построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап (этап предварительной подготовки) включает в себя 3 года обучения. Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс целесообразно начинать с августа и заканчивать в мае.

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

подготовки говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого к третьему году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки об более простых на первом году обучения к более сложным на третьем году обучения (прил. 1.2.3).

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Физическая подготовка

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

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

**Специальная физическая подготовка** направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует

представлять, как **подготовительные**, а средства, направленные на повышение уровня специальной подготовки, как **специально-подготовительные**.

### Подготовительные упражнения

#### 1. Строевые и порядковые упражнения.

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

#### 2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад, в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями, вращения тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

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

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

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

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда велосипеде.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и с движения по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и 14трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшим отягощением (20-30% от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе.

Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, толкание ядра, диска. Упражнение со скакалкой.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке,

бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера - 12 - минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

### **Специально-подготовительные упражнения**

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

- 1) Силовые и скоростно-силовые;
- 2) Скоростные;
- 3) Координационные;
- 4) Специальная скоростная выносливость.

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

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно - силовых качеств* мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а так же ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощением на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствие толчками одной или обеими ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с

возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

*Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук плечевого пояса*, способствующих повышению выполнения бросков, ударов, ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г.).

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

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

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движения: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения развития эффективности

гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

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

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

- Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС- 190-210 уд. /мин.
- Челночный бег 5х54 м., продолжительность упражнения 42-45 сек. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин. ЧСС 190-210 уд. /мин.
- Игровой упражнение 2:2 на ограниченном бортиком участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд. /мин.
- Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС 180-190 уд. /мин.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связано с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов ДЮСШ технической подготовке следует уделять должное внимание.

В приложении 4,5,6 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

### **Тактическая подготовка**

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

В приложение 7,8 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения. Темы теоретической подготовки (Приложение 9)

#### *Физическая культура и спорт в России*

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

#### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

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

#### *Этапы развития отечественного хоккея.*

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

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

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

#### *Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания*

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой

деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

### *Травматизм в спорте и его профилактика*

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от удара клюшкой, шайбой, туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушения функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- При проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- Нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- Основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- Обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования, инвентаря).

### *Характеристика системы подготовки хоккеистов*

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

### *Управление подготовкой хоккеистов*

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

#### *Основы техники и технической подготовки*

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

#### *Основы тактики и тактической подготовки*

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры. Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

#### *Характеристика физических качеств и методика их воспитания*

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

#### *Соревнования по хоккею*

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей».

Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

#### *Психологическая подготовка хоккеистов*

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на

подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

#### *Разработка плана предстоящей игры*

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

#### *Установка на игру и ее разбор*

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 23 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

## **ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

1. воспитание личностных качеств спортсмена;
2. формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
3. воспитание волевых качеств;
4. развитие процесса восприятия;
5. развитие процесса внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
6. развитие оперативного мышления;
7. развитие способности управлять своими эмоциями.

### ***ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ***

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

### ***ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА***

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

### ***ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ***

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

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем, нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений, выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует так

же практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

### *Выдержка и самообладание*

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных ситуациях выдержку и самообладание.

### *Инициативность и дисциплинированность*

Инициативность хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту представляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать решения в сложных игровых моментах. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям и организованности, исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного исполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

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

### *РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ*

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника, партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют упражнения, суть которых заключается в варьировании способов

техничко-тактических действий, в изменении скорости, направления, расстояния движения различных объектов.

### ***РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ***

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстромеменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на более важных объектах является его интенсивностью, а его умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью.

Однако, наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов.

### ***РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ***

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

### ***РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ***

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

### ***ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА***

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с

учебно- тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

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

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

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами - ветеранами, посещение памятников боевой славы.

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

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения, контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;

- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

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

*Педагогические мероприятия* - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей, тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предлагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

*Медико-биологические мероприятия* включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

*Рациональное питание* - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

*Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешением врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательных периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

*Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

*Психологические средства восстановления.* Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у

хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

*Гигиенические средства восстановления* обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха и питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

### ***СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ***

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

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

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

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

В программу этапного контроля входят:

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

*Текущий контроль* проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций

в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

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

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

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

### ***ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ ГРУПП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 6х9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

## **Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов**

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

Из-за высоких физических и психических нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Вовремя, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

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

## **Оценка и контроль тренировочной деятельности**

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

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

К показателям объема следует отнести количество:

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

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

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

## **УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Оценка общей физической подготовленности**

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

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

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

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

5. **Тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360 градусов на месте. Замет выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2-х метров в длину и 1-го метра в ширину, затем выполняется поворот на 180 градусов и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. **Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-ти метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются 2 попытки. Оценивается по времени (с). Оценка специальной физической и технической подготовленности

7. **Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается, как можно быстрее, преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

8. **Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

9. **Челночный бег 6х9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юных хоккеистов. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-ти метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

10. **Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техники катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника катания.

11. **Слаломный бег без шайбы** (рис.1). Тест для определения уровня владения техникой катания крестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

12. **Салки** (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по пять человек.

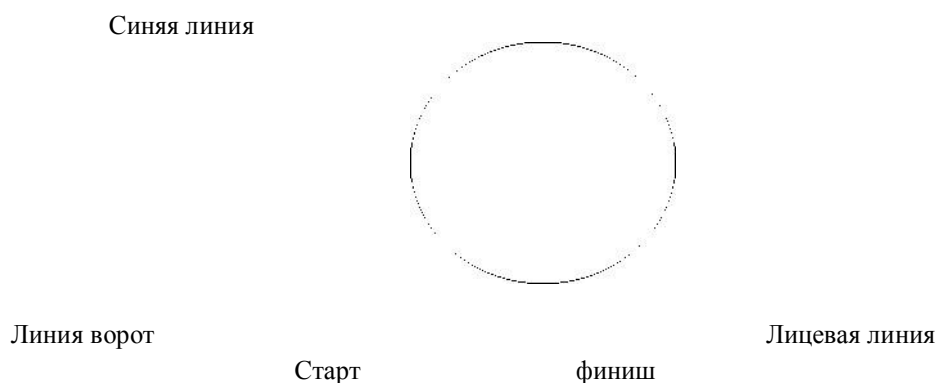


Рис.1 Слаломный бег без шайбы

*Примечание.* Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить можно больше игроков противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т.д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того, как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

**13. Салки на льду.** Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см.п.6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

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

**15. Борьба за мяч.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

*Правила.* С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

*Таблица 5*

### **Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для групп предварительного этапа**

| Контрольные упражнения                    | Этап                       |       |       |
|-------------------------------------------|----------------------------|-------|-------|
| (тесты)                                   | Предварительной подготовки |       |       |
|                                           | Годы                       |       |       |
|                                           | 1-й                        | 2-й   | 3-й   |
| <i>По общей физической</i>                |                            |       |       |
| Бег 20 м с высокого старта (с)            | 4,88                       | 4,59  | 4,32  |
| Прыжок в длину толчком двух ног (м)       | 127,11                     | 139,1 | 147,8 |
| Отжимание на руках из упора лежа (кол-во) | 17                         | 23    | 31    |
| Бег 20 м спиной вперед (с)                | 9,38                       | 8,16  | 7,56  |
| Челночный бег 4х9 м                       | 12,92                      | 12,13 | 11,25 |

|                                                            |       |       |       |
|------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Комплексный тест на ловкость (с)                           | 17,76 | 17,16 | 17,01 |
| <i>По специальной физической и технической</i>             |       |       |       |
| Бег на коньках 20 м (с)                                    | 4,98  | 4,59  | 4,36  |
| Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)                      | 7,39  | 6,78  | 6,33  |
| Челночный бег на коньках 6х9 м (с)                         | 17,67 | 16,93 | 16,68 |
| Слаломный бег б/ш (с)                                      | 13,89 | 13,37 | 12,99 |
| Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с) | -     | -     | -     |
| Слаломный бег с/ш (с)                                      | 17,13 | 15,73 | 14,98 |

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА И ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации программы и проведения соревнований необходимо наличие ледовых арен определенных параметров, (максимальные размеры площадки: 61 м в длину и 30 м в ширину. Минимальные размеры: 56 м в длину и 26 м в ширину).

Для обеспечения специализированной подготовки и координации движений необходим небольшой спортивный зал или тренажерный зал.

В составе sportсооружений с ледовыми аренами, площадками, полями предусматриваются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

## ПРИМЕРНЫЕ БЛОКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ

Концепций периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки являются физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годичного тренировочного цикла.

Из приведенной схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент - тренировочное задание имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в

отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

В приложении 21 представлены примерные блоки тренировочных заданий по совершенствованию технического мастерства хоккеистов в завершающих бросках шайбы.

### **Информационные источники**

1. . Алексеев, Евгений Хоккей для начинающих. Уроки профессионала / Евгений Алексеев. - М.: Питер, 2015.
2. Гендрон, Д. Деятельность тренера в хоккее / Д. Гендрон. - М.: Олимпийская литература, 2016.
3. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015.
4. Кукушкин, Всеволод Montreal Canadiens - 100 лет / Всеволод Кукушкин, Геннадий Богуславский. - М.: Вагриус, 2016.
5. Мельников, И.В. Хоккей. Самый полный самоучитель / И.В. Мельников. - Москва: Высшая школа, 2020.
6. Мозговой, В. Хоккей 2009/10 (+ CD-ROM) / В. Мозговой. - М.: Эксмо, 2016.
7. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. - М.: Асар, 2015.
8. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ "Учимся играть в хоккей". В 4 ступенях. Ступень В. - М.: Человек, 2020.
9. Раззаков, Федор Виктор Тихонов творец "Красной машины". КГБ играет в хоккей / Федор Раззаков. - М.: Книжный мир, 2016. - 832 с.
10. Раззаков, Федор Легенды отечественного хоккея / Федор Раззаков. - М.: Эксмо, 2016.
11. Рейзер, Леонид Юрьевич Неизвестный Харламов. Фотоповесть / Рейзер Леонид Юрьевич. - М.: Центрполиграф, 2020.
12. Спасский, О. Д. Хоккей / О.Д. Спасский, А.А. Рюмин. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
13. Сухов, В.В. Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру / В.В. Сухов. - М.: Литера, 2020.
14. Фетисов, Вячеслав Овертайм / Вячеслав Фетисов. - М.: Эксмо, 2016
15. Харламов, Валерий Моя биография. Три начала / Валерий Харламов. - Москва: ИЛ, 2020.
16. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2018.

17. Хоккей. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2017.
18. Чемберс, Дэйв Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства / Дэйв Чемберс. - М.: Олимпийская литература, 2016.
19. Шигаев, А.С. Хоккей / А.С. Шигаев. - М.: Книга по Требованию, 2018.
20. Яременко, Н.Н. Хоккей. Наши / Н.Н. Яременко. - М.: АСТ, 2017.

**Интернет-ресурсы:**

- 1 . [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — Официальный сайт Министерства спорта РФ  
минобрнауки.рф- Сайт Министерства образования и науки России
- 2 . <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России

## Техническая подготовка для этапа предварительной подготовки. Приемы техники передвижения на коньках

| № п/п | Приемы техники хоккея                                                        | Этап предварительной подготовки |     |     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|-----|
|       |                                                                              | Год обучения                    |     |     |
|       |                                                                              | 1-й                             | 2-й | 3-й |
| 1     | Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке                      | +                               | +   |     |
| 2     | Основная стойка (посадка хоккеистов)                                         | +                               | +   |     |
| 3     | Скольжение на 2-х коньках с опорой руками на стул                            | +                               | +   |     |
| 4     | Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой | +                               | +   |     |
| 5     | Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот              | +                               | +   | +   |
| 6     | Бег скользящими шагами                                                       | +                               | +   | +   |
| 7     | Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда                  | +                               | +   |     |
| 8     | Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)               | +                               | +   | +   |
| 9     | Повороты по дуге переступание двух ног                                       | +                               | +   | +   |
| 10    | Повороты влево и вправо скрестными шагами                                    |                                 |     |     |
| 11    | Торможения полуплугом и плугом                                               | +                               | +   | +   |
| 12    | Старт с места лицом вперед                                                   |                                 | +   | +   |
| 13    | Бег короткими шагами                                                         |                                 |     | +   |
| 14    | Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах         |                                 |     | +   |
| 15    | Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)                   |                                 |     |     |
| 16    | Прыжки толчком одной и двумя ногами                                          |                                 |     |     |
| 17    | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда                                |                                 |     | +   |
| 18    | Бег спиной вперед переступанием ногами                                       |                                 |     | +   |

**Техническая подготовка для этапа предварительной подготовки. Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

| №<br>п/п | Приемы техники хоккея                                                                  | Этап предварительной подготовки |     |     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|-----|
|          |                                                                                        | Год обучения                    |     |     |
|          |                                                                                        | 1-й                             | 2-й | 3-й |
| 1        | 2                                                                                      | 3                               | 4   | 5   |
| 1.       | Основная стойка хоккеиста                                                              | +                               | +   | +   |
| 2.       | Владение клюшкой.<br>Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий | +                               | +   | +   |
| 3.       | Ведение шайбы на месте                                                                 | +                               | +   | +   |
| 4.       | Широкое владение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу           |                                 |     | +   |
| 5.       | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы                                         |                                 |     | +   |
| 6.       | Ведение шайбы дозированными толчками вперед                                            |                                 |     | +   |
| 7.       | Короткое владение шайбы с перекладыванием клюка клюшки                                 |                                 |     |     |
| 8.       | Ведение шайбы коньками                                                                 |                                 |     |     |
| 9.       | Ведение шайбы в движении спиной вперед                                                 |                                 |     |     |
| 10.      | Обводка соперника на месте и в движении                                                |                                 |     | +   |
| 11.      | Длинная обводка                                                                        |                                 |     | +   |
| 12.      | Короткая обводка                                                                       |                                 |     |     |
| 13.      | Силовая обводка                                                                        |                                 |     |     |

|     |                                                |  |  |  |
|-----|------------------------------------------------|--|--|--|
| 14. | Обводка с применением обманных действий-финтов |  |  |  |
| 15. | Финт клюшкой                                   |  |  |  |
| 16. | Финт с изменением скорости движения            |  |  |  |
| 17. | Финт головой и туловищем                       |  |  |  |

|     |                                                                      |  |   |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------|--|---|---|
| 18. | Финт на бросок и передачу шайбы                                      |  |   |   |
| 19. | Финт - ложная потеря шайбы                                           |  |   |   |
| 20. | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)                         |  | + | + |
| 21. | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)                          |  |   | + |
| 22. | Удар шайбы с длинным замахом                                         |  |   |   |
| 23. | Удар шайбы с коротким замахом                                        |  |   |   |
| 24. | Бросок - подкидка                                                    |  |   |   |
| 25. | Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы                   |  |   | + |
| 26. | Броски и удары и «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы       |  |   |   |
| 27. | Броски шайбы с неудобной стороны                                     |  |   |   |
| 28. | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем |  | + | + |
| 29. | Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям   |  |   |   |
| 30. | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания                               |  |   | + |

### Техническая подготовка. Техника игры вратаря

| №<br>п/п           | Приемы техники хоккея                                                                            | Этап предварительной подготовки |     |     |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|-----|
|                    |                                                                                                  |                                 |     |     |
|                    |                                                                                                  | 1-й                             | 2-й | 3-й |
| 1                  | 2                                                                                                | 3                               | 4   | 5   |
| 1                  | Обучение основной стойке вратаря                                                                 |                                 | +   | +   |
| 2                  | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому              |                                 | +   | +   |
| 3                  | Приемы техники передвижения на коньках                                                           |                                 |     |     |
| 4                  | Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)                                             |                                 | +   | +   |
| 5                  | Т-образное скольжение (вправо, влево)                                                            |                                 |     | +   |
| 6                  | Передвижение вперед выпадами                                                                     |                                 |     | +   |
| 7                  | Торможения плугом, полуплугом                                                                    |                                 |     |     |
| 8                  | Торможение на параллельных коньках                                                               |                                 | +   | +   |
| 9                  | Передвижения короткими шагами                                                                    |                                 |     | +   |
| 10                 | Повороты в движении на 180 градусов, 360 градусов в основной стойке вратаря                      |                                 |     | +   |
| 11                 | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями                   |                                 |     | +   |
| <b>Ловля шайбы</b> |                                                                                                  |                                 |     |     |
| 12                 | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте                                                               |                                 | +   | +   |
| 13                 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках |                                 |     | +   |

|                             |                                                                                                 |  |  |  |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 14                          | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением |  |  |  |
| 15                          | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена                         |  |  |  |
| <b>Техника игры вратаря</b> |                                                                                                 |  |  |  |

|                        |                                                                                                                  |  |   |   |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|
| 16                     | Ловля шайбы ловушкой в шпагате                                                                                   |  |   |   |
| 17                     | Ловля шайбы на блин                                                                                              |  |   |   |
| 18                     | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени                                                                  |  |   |   |
| <b>Отбивание шайбы</b> |                                                                                                                  |  |   |   |
| 19                     | Отбивание шайбы блином стоя на месте                                                                             |  |   | + |
| 20                     | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках               |  |   | + |
| 21                     | Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево) и с падением на два колена                      |  |   |   |
| 22                     | Отбивание шайбы коньком                                                                                          |  |   | + |
| 23                     | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)                                                                          |  | + | + |
| 24                     | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена                                          |  |   |   |
| 25                     | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки                                 |  |   |   |
| 26                     | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена |  |   |   |
| 27                     | Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена                |  |   |   |
| 28                     | Отбивание шайбы щитками в шпагате                                                                                |  |   |   |
| 29                     | Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки                                 |  |   |   |

|                                  |                                                                   |  |  |   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|--|---|
| 30                               | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)         |  |  |   |
| <b>Прижимание шайбы</b>          |                                                                   |  |  |   |
| 31                               | Прижимание шайбы туловищем и ловушкой                             |  |  | + |
| <b>Владение клюшкой и шайбой</b> |                                                                   |  |  |   |
| 32                               | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении              |  |  |   |
| 33                               | Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена |  |  |   |
| 34                               | Остановка шайбы клюшкой у борта                                   |  |  | + |
| 35                               | Выбрасывание шайбы клюшкой по борту                               |  |  |   |
| 36                               | Бросок шайбы на дальность и точность                              |  |  |   |

Приложение 4

### Тактическая подготовка.

| №<br>п/п                                          | Приемы техники хоккея                         | Этап предварительной подготовки |     |     |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------|-----|-----|
|                                                   |                                               |                                 |     |     |
|                                                   |                                               | 1-й                             | 2-й | 3-й |
| 1                                                 | 2                                             | 3                               | 4   | 5   |
| <b>Приемы тактики обороны</b>                     |                                               |                                 |     |     |
| <b>Приемы индивидуальных тактических действий</b> |                                               |                                 |     |     |
| 1                                                 | Скоростное маневрирование и выбор позиции     |                                 |     | +   |
| 2                                                 | Дистанционная опека                           |                                 |     |     |
| 3                                                 | Контактная опека                              |                                 |     |     |
| 4                                                 | Отбор шайбы перехватом                        |                                 |     | +   |
| 5                                                 | Отбор шайбы клюшкой                           |                                 |     | +   |
| 6                                                 | Отбор шайбы с применением силовых единоборств |                                 |     |     |

|                                                                          |                                                                                             |  |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|
| 7                                                                        | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок              |  |   |   |
| <b>Приемы тактики нападения <i>Индивидуальные атакующие действия</i></b> |                                                                                             |  |   |   |
| 1                                                                        | Атакующие действия без шайбы                                                                |  |   |   |
| 2                                                                        | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем |  |   | + |
| <b><i>Групповые атакующие действия</i></b>                               |                                                                                             |  |   |   |
| 1                                                                        | Передачи шайбы - короткие, средние, длинные                                                 |  | + | + |
| 2                                                                        | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на                                  |  |   | + |

приложение 5

### Тактическая подготовка для всех этапов

| №<br>п/п                                                   | Приемы техники хоккея                                                             | Этап предварительной подготовки |     |     |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|-----|
|                                                            |                                                                                   |                                 |     |     |
|                                                            |                                                                                   | 1-й                             | 2-й | 3-й |
| 1                                                          | 2                                                                                 | 3                               | 4   | 5   |
| <b>Тактика игры вратаря <i>Выбор позиции в воротах</i></b> |                                                                                   |                                 |     |     |
| 1                                                          | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1; 3:1; 3:2) |                                 | +   | +   |
| 2                                                          | Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника                |                                 |     |     |
| 3                                                          | Прижимание шайбы                                                                  |                                 |     | +   |
| 4                                                          | Перехват и остановка шайбы                                                        |                                 |     |     |
| 5                                                          | Выбрасывание шайбы                                                                |                                 |     | +   |

|   |                                              |  |  |  |
|---|----------------------------------------------|--|--|--|
| 6 | Взаимодействие с игроками защиты при обороне |  |  |  |
| 7 | Взаимодействие с игроками при контратаке     |  |  |  |

### Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

| №<br>п/п | Название тем теоретической подготовки                        | Этап предварительной подготовки |           |           |
|----------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|-----------|
|          |                                                              | Год обучения                    |           |           |
|          |                                                              | 1-й                             | 2-й       | 3-й       |
| 1        | Физическая культура и спорт в России                         | 4                               | 2         | 2         |
| 2        | Влияние физических упражнений на организм спортсмена         |                                 | 4         | 4         |
| 3        | Этапы развития отечественного хоккея                         |                                 |           | 4         |
| 4        | Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте | 6                               | 4         | 2         |
| 5        | Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания      |                                 |           | 2         |
| 6        | Травматизм в спорте и его профилактика                       |                                 |           |           |
| 7        | Характеристика системы подготовки хоккеистов                 |                                 |           |           |
| 8        | Управление подготовки хоккеистов                             |                                 |           |           |
| 9        | Основы техники и технической подготовки                      |                                 | 6         | 6         |
| 10       | Основы тактики и тактической подготовки                      |                                 |           |           |
| 11       | Характеристика физических качеств и методика их воспитания   |                                 |           |           |
| 12       | Соревнования по хоккею                                       | 2                               | 2         | 4         |
| 13       | Психологическая подготовка хоккеиста                         |                                 |           |           |
| 14       | Разработка плана предстоящей игры                            |                                 |           |           |
| 15       | Установка и разбор игры                                      |                                 |           |           |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                                | <b>12</b>                       | <b>18</b> | <b>24</b> |