

ПРОГРАММА
дополнительного образования
ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

1. Программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки по хоккею для ДЮСШ, СДЮШОР. Авторский коллектив: В.П. Савин., Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков (Москва, Издательство Советский спорт, 2009).
2. Программу составил: начальник учебно-спортивного отдела Руди Л.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НАСТОЯЩАЯ ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЕТСКОЮИОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ, СПЕЦИАЛРВИЮОВАННЫХ ДЕТСКОЮИОШЕСКИХ ШКОЛ ОЛИМПЬИКОГО РЕЗЕРВА СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ПО ВИДАМ СПОРТА (ХОККЕЙ)

Программа определяет нормативные требования, порядок приема, условия зачисления в Школу и комплектования учебных групп.

Целью подготовки юных хоккеистов в школе является подготовка хоккеиста высокой квалификации.

Основными задачами подготовки являются:

- Привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- Обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- Формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- Воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- Подготовка резерва в сборные команды России.

Основными показателями работы школы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступления в соревнованиях.

Программа разработана для мальчиков, подростков и юношей в возрасте с 6 до 17 лет.

Период освоения программы 12 лет.

Для освоения программы учащиеся ГБОУ ДОД СШ ФСО «Хоккей Москвы» распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- спортивно-оздоровительные группы,
- группы начальной подготовки (первого, второго, третьего годов обучения),
- учебно-тренировочные группы (первого, второго, третьего, четвертого, пятого годов обучения);
- группы спортивного совершенствования (первого, второго годов обучения),

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства хоккеистов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в ГБОУ ДОД СШ ФСО «Хоккей Москвы» отделения хоккея являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, самостоятельные занятия учащихся медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Годовые учебные планы-графики распределения учебных часов по этапам подготовки составлены на 52 недели, объем часов выражен в академических часах (1 академический час равен 45 минутам).

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом, от погодных условий, которые в силу специфики хоккея (при занятиях на открытом воздухе) могут влиять на сроки ледовой подготовки.

-Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

-Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность

задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности хоккеистов

- **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного хоккеиста, вариативность программного материала для практических занятий характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки хоккеиста и анализа ранее изданных программ определены разделы учебной программы ГБОУ ДОД СШ ФСО «Хоккей Москвы» отделения хоккея: объяснительная записка, организационно-методические указания; учебный план, план-схема годового цикла, контрольно-нормативные требования, программный материал для практических и теоретических занятий, воспитательная работа, психологическая и морально-волевая подготовка, восстановительные мероприятия; врачебный контроль, инструкторская и судейская практика.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объёму отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки. Многолетняя подготовка включает в себя следующие этапы:

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) - предварительный этап. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются мальчики желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра), с пятилетнего возраста желающие заниматься спортом.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение начальными основами техники хоккея с шайбой. Период обучения 3 года. Возраст занимающихся 6-9 лет

Группы начальной подготовки (ГНП). На этап начальной подготовки зачисляются (или переводятся из спортивно-оздоровительных групп) мальчики, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра), 9-летнего возраста.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея с шайбой, выбор хоккейного амплуа и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Период обучения 3 года. Возраст занимающихся 9-12 лет.

Учебно-тренировочный группы (УТГ). Формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших в ГНП необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Период обучения 5 лет. Возраст занимающихся 12-16 лет.

Группы спортивного совершенствования (ГСС). Формируется из спортсменов, выполнивших (подтвердивших), первый юношеский спортивный разряд Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивно-технических показателей. Период обучения 2 года. Возраст занимающихся 16-17 лет.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

(ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки)

Этап	Год обучения	Минимальный возраст учащихся	Минимальное число учащихся в группах СОГ, ГНП, Максимальное в группах УТГ, ГСС	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и специальной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	15	6	
ГНП	До 1 года	9 лет	15	6	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше года	10-11 лет	15	9	
УТГ	До 2-х лет	12-13 лет	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТН
	Свыше 2-х лет	14-16 лет	12	18	
г с с	До 1 года	16-17 лет	12	24	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТН, 1юн. разряд
	Свыше года			28	

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и становится в зависимости от специфики хоккея с шайбой, периода и задач подготовки. Обще годовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращён не более чем на 25%.

При объединении в одну группу занимающихся - их количественный состав на этапе спортивного совершенствования - 12 человек; учебно-тренировочном - 16 человек (для занимающихся свыше 2-х лет) и 20 человек (для занимающихся до двух лет) с учётом правил техники безопасности на учебно-тренировочном занятии. Рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Обучающимся не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки
по годам обучения (%)**

Средства подготовки	Этапы подготовки						
	СОГ	ГНП		УПГ		г с с	
		Весь период	До 1 года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1 года
ОФП	35%	35%	25%	25%	30%	35%	30%
СФП	35%	35%	25%	30%	25%	45%	25%
ТТН	30%	30%	50%	45%	45%	20%	45%

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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.

Построение многолетней подготовки осуществляется на основе следующих факторов: специфики игры «хоккее», основных концепций теории и методике хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

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

- спортивно-оздоровительный
- начальной подготовки
- учебно-тренировочный
- спортивного совершенствования

Задачи этапов:

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

Начальная подготовка - выявление детей способных к занятиям по хоккею, формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею, всесторонне гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координационных качеств, разучивание основных приемов техники , а

также индивидуальных и групповых тактических действий, овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

Учебно-тренировочный - воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координационных качеств, воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости, овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях, разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях, освоение соревновательной деятельности, разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне, совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

Спортивное совершенствование - воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости, разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне, совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

Таблица 3

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

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса.

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

Таблица 4

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 52 недели учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки

п/ п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный			Разделы подготовки	Группы начальной подготовки	
		1 год	2 год	3 год		1 года	После 2 года
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	Теоретическая подготовка	9	24
	- история мирового спорта	2	2	2	- история мирового спорта	2	1
	- история спорта в России	2	2	2	- история спорта в России	2	1
	- закаливание	2	2	2	- индивидуальная тактика		
	- гигиена				- психологическая подготовка	1	8
				- разбор выступлений в соревнованиях	2	6	
2	Общая физическая подготовка	70	70	70	Общая физическая подготовка	68	121
	- быстрота	10	10	10	- быстрота	8	8
	- ловкость, координация	16	16	16	- ловкость, координация	14	20
	- гибкость	8	8	8	- гибкость	8	12
	- сила	8	8	8	- сила	8	19
	- скоростно-силовая	8	8	6	- скоростно-силовая	8	22
	- комплексное развитие физических качеств	12	12	12	- комплексное развитие физических качеств	12	16
	- выносливость	10	10	10	- выносливость	10	24
3	Специальная физическая подготовка	52	52	52	Специальная физическая подготовка	54	72
	- быстрота	8	8	8	- быстрота	8	8
	- ловкость, координация	14	14	14	- ловкость, координация	14	16
	- скоростно-силовая	6	6	6	- скоростно-силовая	6	14
	- выносливость	10	10	10	- выносливость	10	18
	- комплексное развитие физических качеств	14	14	14	- комплексное развитие физических качеств	14	16
4	Техническая подготовка	90	90	90	Техническая подготовка	90	118
	- скольжение на коньках	24	18	16	Владение шайбой		
	- повороты, развороты	18	22	20	- скольжение на коньках	24	18
				- повороты, развороты	18	26	

	- перестроения - торможения - скольжение с изменением направления	16 20 12	18 18 14	20 16 14	- перестроения - торможения - скольжение с изменением направления	16 20 12	28 26 20
5	Тактическая подготовка	-	-		Тактическая подготовка - индивидуальная тактика - групповая тактика	15 10 5	22 15 7
6	Учебно-тренировочные игры				Учебно-тренировочные игры	6	16
7	Контрольные игры	-	...	-	Контрольные игры	4	6
8	Раб.инд.план. - спортивные игры - подвижные игры - гимнастика - катание на велосипеде	74 20 20 16 18	74 20 20 16 18	74 20 20 16 18	Раб.инд.план. - спортивные игры - подвижные игры - гимнастика - функциональная подготовка - закрепление элементов (финтов)	48 15 10 10 8 5	45 12 5 10 8 10
9	Контрольно-переводные испытания				Контрольно-переводные испытания		6
10	Соревнования, Чемпионат				Соревнования, Чемпионат		20
11	Восстановительные мероприятия - ходьба - плавание - сауна - массаж	18 4 6 6 2	18 4 6 6 2	18 4 6 6 2	Восстановительные мероприятия - ходьба - плавание - сауна -массаж	18 4 6 6 2	18 4 6 6 2
	Общее количество часов	312	312	312	Общее количество часов	312	468

Таблица 5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования

№ п/ п	Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы		Разделы подготовки	Группы спортивного совершенствования	
		До 2-х лет	После 2-х лет		1 года	После 2 года
1	Теоретическая подготовка	38	60	Теоретическая подготовка	65	75
	- индивидуальная тактика	4	8	- индивидуальная тактика	6	7
	-групповая тактика	8	12	-групповая тактика	12	13
	-командная тактика	6	14	-командная тактика	15	17
	- психологическая подготовка	10	13	- психологическая подготовка	16	19
	- разбор выступлений в соревнованиях	10	13	- разбор выступлений в соревнованиях	16	19
2	Общая физическая подготовка	115	122	Общая физическая подготовка	125	136
	- быстрота	4	4	- быстрота	4	4
	- ловкость, координация	16	12	- ловкость, координация	12	11

	- гибкость	12	12	- гибкость	12	12
	- сила	24	26	- сила	28	32
	- скоростно-силовая	27	28	- скоростно-силовая	29	32
	- комплексное развитие физических качеств	8	8	- комплексное развитие физических качеств	8	10
	- выносливость	24	32	- выносливость	32	35
9	Специальная физическая подготовка	85	125	Специальная физическая подготовка	132	138
	- скоростная подготовка	13	21	- скоростная подготовка	27	27
	- ловкость, координация	16	16	- ловкость, координация	12	11
	- скоростно-силовая	18	24	- скоростно-силовая	26	30
	- выносливость	22	28	- выносливость	31	34
	- комплексное развитие физических качеств	16	36	- комплексное развитие физических качеств	36	36
4	Техническая подготовка Владение шайбой	105	125	Техническая подготовка Владение шайбой	130	156
	- скольжение на коньках	6	6	- скольжение на коньках	6	6
	- повороты, развороты	25	29	- повороты, развороты	29	32
	- перестроения	31	30	- перестроения	30	38
	- торможения	21	28	- торможения	28	34
	- скольжение с изменением направления	22	32	- скольжение с изменением направления	37	46
5	Тактическая подготовка	70	127	Тактическая подготовка (отд. хоккея)	341	378
	- индивидуальная тактика	18	28	- индивидуальная тактика	41	50
	- групповая тактика	20	42	- групповая тактика	120	138
	- командная тактика	32	57	- командная тактика	180	190
6	Учебно-тренировочные чгры	48	84	Учебно-тренировочные игры	85	85
7	Контрольные игры	34	62	Контрольные игры	80	120
8	Раб.инд.план.	25	65	Раб.инд.план.	75	110
	- спортивные игры	7	17	- спортивные игры	20	30
	- гимнастика	8	10	- гимнастика	10	10
	- функциональная подготовка	5	18	- функциональная подготовка	22	32
	- закрепление элементов (финтов)	5	20	- закрепление элементов (финтов)	23	38
9	Контрольно-переводные испытания	8	8	Контрольно-переводные испытания	8	8
10	Соревнования, Чемпионат	56	108	Соревнования, Чемпионат	142	170
11	Восстановительные мероприятия	40	50	Восстановительные мероприятия	65	80
	- ходьба	4	4	- ходьба	4	9
	- плавание	10	13	- плавание	18	23
	- сауна	18	20	- сауна	25	25
	- массаж	8	13	- массаж	18	23
	Общее количество часов	624	936	Общее количество часов	1248	1456

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное 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.

Общеподготовительные упражнения

- Строевые и порядковые упражнения
- Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела
 - упражнения для рук и плечевого пояса
 - упражнения для ног
 - упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для развития физических качеств
 - упражнения для развития силовых качеств
 - упражнения для развития скоростных качеств
 - упражнения для развития скоростно-силовых качеств
 - упражнения для развития координационных качеств
 - упражнения для развития гибкости
 - упражнения для развития общей выносливости

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
- Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса
- Упражнения специальной скоростной направленности
- Упражнения для развития специальных координационных качеств
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов

Передвижение на коньках

- Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке
- Основная стойка (посадка) хоккеиста
- Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул
- Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
- Бег скользящим шагом
- Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда
- Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги
- Повороты по дуге переступанием двух ног
- Повороты скрестными шагами
- Торможение полуплугом и плугом
- Старт с места лицом вперед
- Бег короткими шагами
- Торможение с поворотом туловища на 90* на одной и двух ногах
- Перебежка (изменение направления)
- Прыжки
- Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда
- Бег спиной вперед скрестными шагами
- Повороты в движении на 180* и 360*
- Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
- Старты из различных положений
- Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием
- Кувырок в движении
- Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием
- Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости
- Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

- Основная стойка хоккеиста
- Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий
- Ведение шайбы на месте
- Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу
- Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
- Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки
- Ведение шайбы коньками
- Ведение шайбы спиной вперед
- Обводка соперника на месте и в движении
- Длинная обводка
- Короткая обводка
- Силовая обводка
- Обманные действия (финты)
- Финт с изменением скорости движения
- Финты головой и туловищем
- Финт на бросок и передачу

- Бросок шайбы с длинным разгоном
- Бросок шайбы с коротким разгоном
- Удар шайбы с длинным замахом
- Удар шайбы с коротким замахом
- Бросок-подкидка
- Броски и удары в одно касание
- Бросок шайбы с неудобной руки
- Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем
- Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
- Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника
- Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Индивидуальная тактика обороны

- Скоростное маневрирование и выбор позиции
- Дистанционная опека
- Контактная опека
- Отбор шайбы перехватом
- Отбор шайбы с применением силовых единоборств

Групповая тактика обороны

- Страховка
- Переключение
- Спаренный отбор
- Взаимодействия с вратарем

Командная тактика обороны

« Принцип командных оборонительных действий

- Малоактивная оборонительная система 1-2-2
- Малоактивная оборонительная система 1-4
- Малоактивная оборонительная система 1-3-1
- Малоактивная оборонительная система 0-5
- Активная оборонительная система 2-1-2
- Активная оборонительная система 3-2
- Активная оборонительная система 2-2-1
- Прессинг
- Принцип персональной обороны
- Принцип зонной обороны
- Принцип комбинированной обороны
- Игра в меньшинстве
- Построение обороны при игре в большинстве

Индивидуальные атакующие действия

Атакующие действия без шайбы

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем

Групповые атакующие действия

Передачи шайбы короткие, средние

Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место

Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта

Тактическая комбинация «скрещивание»

Тактическая комбинация «стенка»

Тактическая комбинация «оставление шайбы»

Тактическая комбинация «пропуск шайбы»

Тактическая комбинация «заслон»

Командные атакующие действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты

Выход из зоны через крайних нападающих

Выход из зоны через центральных нападающих

Выход из зоны через защитников

Длинная атака

Атака из средней зоны

Атака схода

Позиционная атака через защитников

Позиционная атака через крайних нападающих

Позиционная атака через центральных нападающих

Игра 8 неравных составах 5:4, 5:3

Игра в нападении при численном меньшинстве

Атака схода при численном большинстве 2:1, 3:1, 3:2

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

Влияние физических упражнений на организм человека

Этапы развития отечественного хоккея

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

Травматизм в спорте и его профилактика

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Управление подготовкой хоккеистов

Основы техники и технической подготовки

Основы тактики и тактической подготовки

Характеристика физических качеств и методика их воспитания

Соревнования по хоккею

Психологическая подготовка хоккеиста

Разработка плана предстоящей игры

Установка и разбор игры

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка 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. к конкретному соревнованию.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

- Воспитание личностных качеств спортсмена
- Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем
- Воспитание волевых качеств
- Развитие процесса восприятия
- Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения
- Развитие оперативного (тактического) мышления
- Развитие способности управлять своими эмоциями

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ

- Осознание игроками значимости предстоящего матча
- Изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности)
- Изучение сильных и слабых сторон игры соперника и подготовка к матчу с учетом своих возможностей в настоящий момент
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящей игре
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем, создание бодрого эмоционального состояния

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 в свободное от занятий время на основе предварительного разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива.

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

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

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
- Оформление стендов и газет

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

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

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, предполагающее 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

Психологические средства восстановления

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

Гигиенические средства восстановления

водные процедуры

гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю

КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов. В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена. 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 и эффективности соревновательной деятельности
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства)
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности)
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности)