

План программы

**Содержание**

Пояснительная записка

Раздел I. Организационно-методические указания

Раздел II. Нормативная часть

1. Режимы учебно-тренировочной работы и требования

по физической, технической и спортивной подготовке

2. Соотношение средств подготовки по этапам обучения

3. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

 Раздел III. Методическая часть

1. Примерный учебный план на 46 недель занятий

2. Примерные объемы тренировочной нагрузки

4. Программный материал для практических занятий

5. Подпрограмма по теоретической подготовке

6. Воспитательная работа

7. Психологическая подготовка

8. Восстановительные мероприятия и врачебный контроль

9. Инструкторская и судейская практика

10 Особенности подготовки игроков в современном хоккее с шайбой

Литература

**Пояснительная записка**

Хоккей - одна из самых увлекательных игр нашего времени. Высокий темп игры, разнообразие тактических комбинаций, широкие возможности продемонстрировать свое техническое мастерство, проявить физические способности и бойцовские качества - все это представляет собой интересное соревнование для спортсменов и захватывающий спектакль для зрителей.

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Концепция развития дополнительного образования, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 мая 2023 г. № 871 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации» (внесены изменения в Концепцию развития дополнительного образования);

- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27. 07 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 мая 2023 г. № 871 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации» (внесены изменения в Концепцию развития дополнительного образования);

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 26. 06 2023 г. № 795-ОД «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия» (с изменениями от 27.07.2023 г.);

- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МБУДО «Инсарская районная спортивная школа»;

**Раздел I. Организационно-методические указания**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-оздоровительные мероприятия, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика.

В зависимости от подготовленности учащихся тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать необходимые средства подготовки. Для последующего года обучения излагается только новый материал, а для закрепления и совершенствования изученных навыков используется материал, изложенный для младших возрастных групп, который в программе специально не оговаривается. В то же время, если перспективные учащиеся освоили предусмотренный программой материал, тренер - преподаватель может перейти к обучению их техническим приемам, предусмотренным для следующего года обучения.

Все цифры, указанные в программе, являются рекомендуемыми. Они отражают желаемые показатели для указанного возраста. При планировании нагрузок педагогу следует ориентироваться не столько на паспортный, сколько на биологический возраст воспитанника и его предварительную подготовленность. Во всех группах, начиная с 8 лет нагрузку следует контролировать не только по визуальным признакам, но и по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

1 год обучения. Возраст 5–7 лет

Задачи:

• привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

• привитие основ здорового образа жизни;

• восполнение дефицита общения и двигательной активности;

• содействие гармоническому развитию, укрепление здоровья, закаливание организма;

• овладение основами техники хоккея с шайбой.

2 год обучения. Возраст 7-9 лет

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

• содействие укреплению здоровья и физического развития, закаливание организма;

• отбор способных к занятиям хоккеем с шайбой детей;

• формирование интереса к хоккею с шайбой, воспитание черт спортивного характера;

• базовое физическое развитие, построение фундамента ОФП;

• освоение основ техники катания на коньках;

• обучение основным приемам техники игры в хоккей с шайбой.

Особое внимание в этом возрасте следует уделять воспитанию специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры, а также укреплению мышц и связок голеностопного сустава и подвижности разгибателей стопы.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения составляют в сумме не менее 20 минут, на ледовых занятиях – это обязательная сухая разминка. Безостановочный бег (сначала в чередовании с быстрой ходьбой) постепенно доводится до 10 минут.

Подвижные игры, преимущественно на ловкость, координацию и скоростные способности, в этом возрасте – ведущее средство тренировочного процесса. Они занимают до 50% общего времени занятий. Двустороннюю игру в футбол, хоккей с шайбой по полным правилам проводить в этом возрасте нецелесообразно – только элементы спортивной игры на индивидуальную и групповую тактику.

3-4 год обучения. Возраст 10-12лет

**Задачи и преимущественная направленность процесса:**

• формирование стойкого интереса к занятиям, черт спортивного характера;

• повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;

• выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП;

• освоение основ спортивной техники и тактических действий в хоккее с шайбой;

• привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами хоккея с шайбой;

• приобретение основ игрового мышления, соревновательного опыта, определение игрового амплуа.

Особо: развитие подвижности разгибателей стопы, укрепление мышц и связок голеностопного сустава, развитие быстроты.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения составляют в сумме не менее 20 минут, включая ледовые занятия (сухая разминка). Безостановочный бег (сначала в чередовании с ускоренной ходьбой) постепенно доводится до 15–20 минут на ЧСС до 160 ударов в минуту. Хоккеистам с хорошей функциональной подготовкой можно начиная с июля включать «фартлек» (чередования бега с упражнениями общего и специального характера различной интенсивности).

Спортивные и подвижные игры занимают до 40% общего времени тренировок. Элементы спортивных игр следует давать на освоение индивидуальной и групповой тактики.

Силовая подготовка носит общий базовый характер: гимнастические упражнения на все группы мышц в парах, с собственным весом; упражнения на трибунных ступенях. В подготовительном периоде на тренировках фрагментами желательно применять манжеты-утяжелители на ноги до 300 г на каждую ногу (индивидуально).

5-6 год обучения. Возраст 13–15 лет

Задачи и преимущественная направленность процесса:

• формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям избранным видом спорта, черт спортивного характера;

• освоение базовых объемов общей физической подготовки;

• воспитание физических качеств (скоростно-силовых, ловкости, быстроты, гибкости) в соответствии с сенситивными периодами их развития;

• выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

• совершенствование спортивной техники в хоккее с шайбой;

• накопление соревновательного опыта, уточнение игрового амплуа.

Особо: воспитание основ игрового мышления, быстроты, а также укрепление мышц и связок голеностопного сустава, подвижности разгибателей стопы.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения в сумме не менее 20 минут, включая ледовые занятия (сухая разминка). Кроссовый бег, «фартлек» юные хоккеисты этого возраста могут выполнять уже до 25–35 минут безостановочно на ЧСС до 140–170 ударов в минуту.

Силовая подготовка все еще носит общий базовый характер: гимнастические упражнения на все группы мышц, упражнения в парах, с амортизаторами, упражнения на трибунных ступенях. В различных частях тренировки (во время кроссовой или игровой подготовки) для укрепления связок и суставов желательно применять манжеты-утяжелители до 500 г на каждую ногу (индивидуально, с учетом подготовленности).

В спортивных играх совершенствуется индивидуальная, групповая и командная тактика.

7-8 год обучения. Возраст 16–18 лет

Задачи и преимущественная направленность процесса:

• освоение допустимых тренировочных объемов общей и специальной физической подготовки;

• повышение уровня функциональной подготовки, развитие специальных физических качеств: скоростной, силовой, технической выносливости;

• выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

• совершенствование спортивной техники и тактики в хоккее с шайбой;

• накопление соревновательного опыта, совершенствование в игровом амплуа;

• формирование личностных качеств спортсмена.

Особо: базовая силовая подготовка. Половое созревание, бурно протекающее в этом возрасте, создает наиболее благоприятные предпосылки для воспитания силовых качеств подростков. Поэтому силовая подготовка подростков носит специализированный характер.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения в сумме составляют не менее 30

10  минут, включая ледовые занятия. Безостановочный бег необходимо постепенно доводить до 45 минут. На тренировках желательны манжеты-утяжелители на ноги до 700 г на каждую ногу (индивидуально, с учетом подготовленности, приближаясь к весу конька).

В спортивных играх совершенствуется индивидуальная, групповая и командная тактика.

**Планирование учебно-тренировочного процесса**

План должен быть:

• реальным, т.е. исходить из конкретных условий (материально-технической базы школы, климатогеографических условий региона, возрастных особенностей учащихся и др.);

• конкретным, т.е. с перечнем количественных показателей средств подготовки (в километрах, килограммах, часах, минутах), с указанием пульсового режима и т. п., в том числе и планируемая подготовленность учащихся;

• вариативным, учитывая возможные изменения;

• преемственным (учитывая прошлое);

• перспективным (т.е. с учетом ожидаемого будущего);

• компактным (кратким, удобным для работы).

Принципиально важным является содержание, т.е. методическая грамотность распределения нагрузок по величине и направленности на планируемый период. По форме же написания планы могут быть самые разные, удобные для тренера - преподавателя.

На каждый год обучения в спортивной школе разрабатывается перспективный план работы на два или четыре года. Перспективный план подготовки учащихся конкретного года обучения должен включать следующие разделы: краткая характеристика года обучения, цель и основные задачи на период, продолжительность, основная направленность процесса тренировки на том или ином году обучения, основные соревнования, спортивно-технические показатели и модельные характеристики по годам, комплектование учебной группы, педагогический и врачебный контроль.

Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач, волнообразное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Одновременно на каждый год обучения составляется годовой и месячный планы. На основе месячного плана составляются планы-конспекты учебно-тренировочного занятия.

В работе с хоккеистами групп 1-4 годов обучения, основная направленность тренировки – обучающая. Поэтому вся подготовка строится по типу подготовительного периода, соревновательный период короткий, переходный может и совсем отсутствовать. В связи с этим для данных учебных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

Однако в группах 5-8 годов обучения в годичном цикле уже четко выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие свои задачи, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

**Подготовительный период.** Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных хоккеистов и на этой основе совершенствовать тактико-техническую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер – как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап**. Основная направленность процесса на этом этапе – создание фундамента общей физической подготовки: повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Нагрузка объемная, малоинтенсивная. Техническая и тактическая подготовка направлена на освоение новых двигательных умений и их совершенствование.

**Тренировочный процесс** на специально-подготовительном этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности юных хоккеистов с учетом специфики игры, а также технико-тактическая подготовленность. Нагрузка увеличивается по интенсивности и снижается в объемных показателях. Увеличивается доля средств специальной подготовки.

**Соревновательный период** продолжается четыре-пять месяцев. В этом периоде физическая подготовка достигает наивысшего уровня, который сохраняется на протяжении всего периода. Нагрузки высокоинтенсивные, близкие к соревновательным, с полноценным восстановлением. Технико-тактическая подготовка предусматривает совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях, в различных игровых ситуациях и должна способствовать высокому уровню тактического мышления игроков, их взаимопониманию в звеньях.

**Переходный период** начинается по окончании соревнований и длится три-четыре недели в апреле. Главная задача этого периода – полноценное восстановление и поддержание определенного уровня подготовленности. Нагрузки преимущественно общей направленности, малые как по объему, так и по интенсивности. Основные средства: кроссы, общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание и другие физические упражнения. В этом периоде юные хоккеисты должны пройти курс диспансеризации.

**Раздел II. Нормативная часть**

Программа  составлена на основе нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ.

На 1-2 год обучения зачисляются учащиеся 5–7 лет, желающие заниматься хоккеем с шайбой, независимо от их одаренности, уровня физического развития, и не имеющие медицинских противопоказаний. На этих годах обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея с шайбой.

На 3-4 год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор определенного вида спорта для зачисления на последующие года обучения.

На 5-6 год обучения зачисляются учащиеся на конкурсной основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в течение не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется также при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической (ОФП) и специальной (СФП) подготовке.

7-8 год обучения формируется из учащихся, выполнивших контрольно-переводные нормативы.

**Критерии комплектования учебных групп по хоккею**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Минимальный  возраст для  зачисления, лет | Число  учащихся в группе | Максимальное  количество  учебных часов в неделю2 | Требования  по физической и специальной  подготовке  на начало учебного года |
| ***Группы 1-2 годов обучения*** | | | | |
| До года | 5-6 | 15-30 | 6 |  |
| Свыше года | 7-9 | 14-30 | 6 |  |
| ***Группы 3-8 годов обучения*** | | | | |
| 3-й год | 10-11 | 12-25 | 8 | Выполнение нормативов  по ОФП и СФП |
| 4-й год | 12 | 12-25 | 8 | Выполнение нормативов  по ОФП и СФП |
| 5-й год | 13 | 12-25 | 10 | Выполнение нормативов  по ОФП и СФП |
| 6-й год | 14 | 12-25 | 10 | Выполнение нормативов  по ОФП и СФП |
| 7-й год | 15-16 | 12-25 | 12 | Выполнение нормативов  по ОФП и СФП |
| 8-й год | 17-18 | 12-25 | 12 | Выполнение нормативов  по ОФП и СФП |

**Раздел III. Методическая часть**

Методическая часть программы включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, проведение педагогического мониторинга эффективности учебно-тренировочного процесса.

 Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в ак. часах)

Тематический план учебно-тренировочной работы

по годам обучения по хоккею

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Год обучения | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | | | | | | | |
|  | 11-2 год | 3год-4год | | 5год-6 год | | 7 год-8 год | |
| Физическая культура и спорт в России | **2** | **2** | | **2** | | **2** | |
| Хоккей в России и за рубежом | **1** | **2** | | **2** | | **2** | |
| Гигиенические знания и навыки. Режим дня, питание, закаливание. | **2** | **2** | | **2** | | **2** | |
| Краткое сведение о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающихся | **1** | **2** | | **2** | |  | |
| Врачебный контроль и самоконтроль | **1** | **2** | | **2** | | **4** | |
| Спортивный массаж и самомассаж | **1** | **2** | | **2** | | **2** | |
| Физиологические основы спортивной тренировки | **1** | **2** | | **2** | | **4** | |
| Общая специальная физическая подготовка | **1** | **2** | | **2** | | **4** | |
| Основы методики обучения тренировки | **1** | **1** | | **1** | | **2** | |
| Изучение и анализ тактики игры | **1** | **2** | | **2** | | **4** | |
| Нравственные и волевые качества личности спортсмена | **1** | **2** | | **2** | | **2** | |
| Правила игры. Организация и проведение соревнования | **1** | **2** | | **2** | | **8** | |
| Установка перед играми и разбор игры | **-** | **1** | | **1** | | **2** | |
| Техника безопасности и первая помощь пострадавшим | **2** | **2** | | **2** | | **2** | |
| Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь хоккеиста | **1** | **2** | | **2** | | **2** | |
| Просмотр видеозаписей, игр команд мастеров, учебных фильмов и.т.д. | **2** | **2** | | **2** | | **2** | |
| Теоретическая подготовка.  Итого часов | 20 | 30/26 | | 30/30 | | 44/40 | |
| Общая физическая подготовка | 70 | 89/93 | | 77/78 | | 97/97 | |
| Специальная физическая подготовка | 23 | 34/36 | | 87/86 | | 97/97 | |
| Технико-тактическая подготовка | 139 | 177/177 | | 174/170 | | 194/196 | |
| Инструкторская и судейская практика | 5 | 10/10 | | 25/26 | | 30/32 | |
| Медицинское обеспечение | 4 | 4/4 | | 6/6 | | 6/6 | |
| Учебные и тренировочные игры | 10 | 20-20 | | 35/38 | | 54/54 | |
| Зачетные контрольные испытания, переводные экзамены | 5 | 5-5 | | 6/6 | | 6/6 | |
| Восстановительные мероприятия | - | 4-4 | | 20/20 | | 24/24 | |
| Итого часов | **256/256** | 336/342 | | 430/430 | | 508/508 | |
| Всего часов | **276/276** | **368** | **368** | **460** | **460** | **552** | **552** |

**Требования к организации и проведению контрольных и переводных испытаний**

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных нагрузок, рекомендуется проводить испытания в два дня.

2. Испытания целесообразно проводить после дня отдыха, с учетом состояния здоровья испытуемых.

3. Проведению испытаний предшествует квалифицированная разминка.

4. Тестирование проводить не менее двух раз в год, после медицинского обследования.

5. Форма одежды должна соответствовать видам испытаний и погодным условиям.

**Контрольные нормативы по общей, специальной и технической подготовленности для групп предварительного и начального этапов отделения "Хоккей с шайбой"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | предварительная подготовка | | | | | |
| Годы | | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | | 4-й | 5-й | 3-й |
| *По  общей физической* | | | | | | |
| Бег 20 м с высокого старта (с) | 4,88 | 4,59 | | 4,32 | 4,25 | 4,17 | 4,12 |
| Прыжок  в длину толчком двух ног (м) | 127,11 | 139,1 | | 147,8 | 160,3 | 182,5 | 190,3 |
| Отжимания на руках из упора лежа (кол-во) | 17 | 23 | | 31 | 37 | 41 | 43 |
| Бег 20 м спиной вперед (с) | 9,38 | 8,16 | | 7,56 | 7,17 | 6,93 | 6,81 |
| Челночный бег 4х9 м | 12,92 | 12,13 | | 11,25 | 11,03 | 10,89 | 10,73 |
| Комплексный тест на ловкость (с) | 17,76 | 17,16 | | 17,01 | 16,88 | 16,69 | 16,61 |
| *По  специальной физической и технической* | | | | | | |
| Бег на коньках 20 м (с) | 4,98 | 4,59 | | 4,36 | 4,28 | 4,21 | 4,18 |
| Бег спиной вперед на коньках 20 м (с) | 7,39 | 6.78 | | 6,33 | 6,27 | 6,22 | 5,94 |
| Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | 17,67 | 16,93 | | 16,68 | 16,47 | 16,32 | 16,24 |
| Слаломный бег б/ш (с) | 13,89 | 13,37 | | 12,99 | 12,39 | 12,10 | 11,98 |
| Обводка 3-х стоек с последующим броском  шайбы в ворота (с) | - | - | | - | 8,3 | 7,9 | 7,7 |
| Слаломный бег c/ш (с) | 17,13 | 15,73 | | 14,98 | 14,42 | 14,19 | 14,03 |

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности "Хоккей с шайбой"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | 5-6год | | 7-8год обучения |
| Бег 30 м с места (с) | 5,2 | 5,0 | 4,8 |
| Пятикратный прыжок в длину (м) | 8 | 9 | 10 |
| Бег 400 м (с) | 74 | 70 | 66 |
| Приседания  со штангой с весом собственного тела (кол-во) | 10 | 12 | 14 |
| Подтягивание  на перекладине (кол-во) | 8 | 10 | 12 |
| Бег 3000 м (мин) | ---- | ---- | 12,6 |
| Бег на коньках 30 м (с) | 5,6 | 5,2 | 4,8 |
| Челночный бег 5х54 м (с) | 38,0 | 38,4 | 46,0 |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) | 27 | 26 | 24 |
| Обводка 5-ти стоек с последующим броском  в ворота (с) | 7,8 | 7,6 | 7,4 |
| Броски  шайбы в ворота (балл) | 5 | 6 | 7 |

4. Программный материал для практических  занятий группы 1-4 года обучения

**Техническая коньковая подготовка**

Подводящие упражнения на утрамбованном снегу

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, самостраховка. «Елочка» по разметке. Скольжение на двух после разбега с 3–4 шагов. То же с 5–7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую. То же с выпадами, полуприседами, подскоками на двух, скрестными шагами.

         Подводящие упражнения на льду

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Скольжение на двух, не отрывая коньков ото льда. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой. «Фонарики» сведением и разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера. Бег широким скользящим шагом в высокой, средней, низкой посадке. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. То же толчком одной ноги (поочередно каждой). Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) на внутреннем (внешнем) ребре. Бег с изменением направления.

Торможение «полуплугом», «плугом». Прыжок толчком двух ног, одной ноги. Торможение «упором» – правым (левым) боком с поворотом туловища на 90° при параллельном положении коньков. Бег коротким ударным шагом. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот. Бег спиной вперед по прямой попеременными толчками каждой ноги. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Торможение в положении «спиной вперед» двумя ногами «плугом». Бег спиной вперед по дуге с переступанием в «удобную» («неудобную») поочередно сторону. Торможение одной ногой с поворотом туловища на 90° правым (левым) боком. Торможение с поворотом туловища на 90° прыжком обеими ногами. Опускание на одно или оба колена, с последующим быстрым вставанием. Старты из различных исходных положений.

Специальные упражнения на льду

Скольжение, приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед – в сторону. Толчок правой ногой – скольжение на двух, то же с левой. Попеременный толчок правой ногой, левой – скольжение на двух. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге.

Одноопорное скольжение в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартовых положений. Объезд препятствий в двухопорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой. Бег по виражу.

Торможение: поочередное притормаживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь. Торможение одной и толчок той же ногой с изменением направления скольжения. Прыжки с поочередным разворотом коньков на 90о вправо и влево. Перепрыгивания через клюшки, разложенные на льду с интервалом 1,5 м одна от другой (тормозить поочередно каждой ногой). Торможение в заранее обозначенном месте по команде.

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

Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам). Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам). Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180о и 360о. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед.

Техническая подготовка

Упражнения с клюшкой, шайбой

Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.

         Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднимание и опускание клюшки. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики. Скольжение прямо и спиной вперед с выполнением падений, перекатов, кувырков; вперед, назад в стороны. Скольжение прямо и спиной вперед с перемещением клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, назад, за спину, над головой, переступание через крюк клюшки, вперед, назад.

Перехватывание кистями по клюшке, вверх, перед собой, сзади корпуса. Вращательные движения клюшкой одной и двумя руками в различных сочетаниях. Ведение шайбы с перекладыванием клюшки из одной руки в другую, с отрывом и без отрыва клюшки от шайбы, толчком перед собой, сбоку. Ведение шайбы по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом стоек. Ведение шайбы с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.

Удары по шайбе: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски шайбы клюшкой. Остановки шайбы клюшкой, туловищем, коньком. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Финт с изменением скорости движения. Обманные движения с использованием бортиков. Отбор шайбы. Выбивание шайбы. Перехват шайбы.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия

Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Тактика по игровым амплуа в команде. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего шайбой: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего шайбой: противодействие ведению шайбы, передаче, нанесению удара и т.д. Выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые действия

Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении. Обучение взаимодействию в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Розыгрыш комбинаций при стандартных положениях.

Игра в защите. Умение подстраховать партнера. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух и т.д. Изучение основных обязанностей игроков в обороне.

Подготовка вратарей

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

Специальная подготовка вратарей (на коньках и без коньков)

Стойка вратаря, принятие стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. Передвижение приставными шагами; прыжки вперед-назад, вправо-влево в стойке. Передвижения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

Приседание со скольжением на одном коньке. Скольжение по прямой, спиной вперед, в стороны. Прыжки с поворотами, падения, перекаты, кувырки вперед-назад, в стороны. Жонглирование хоккейной шайбой. Рывки из ворот из различных исходных положений на 5–20 метров: на перехват высоко летящей шайбы, на прострел с фланга, челноки прямо и вперед спиной из различных исходных положений. Ловля шайбы, отбивание шайбы рукой, коньком, щитками.

Выбор места в воротах при атаке; ориентирование в радиусе и взаимодействие с игроками; концентрация на игроке, угрожающем воротам. Повторная непрерывная (5–12 мин.) ловля шайбы, летящей на различной высоте, катящейся по льду, при выполнении ударов 5–7 игроками с минимальными интервалами. Продолжительное передвижение на коньках (лицом и спиной вперед). Маневрирование.

Группы 5-6 годов обучения

Техническая подготовка

Техника передвижения на коньках

Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим) и коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом» и «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов (боком), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега переступанием, без отрыва конька ото льда, на одном коньке, прыжком, «скрестным» шагом, перебежкой (слаломным бегом). Скольжение по виражу, влево, вправо, по восьмерке, по кругу; с изменением скорости движения, спиной вперед. Старты из различных исходных положений. Челночный бег на различные дистанции (5х30, 10х15, 10х20 и т.д.). Бег на коньках с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений. Бег на коньках с перепрыгиванием специальных барьеров, с резкими торможениями и последующими стартами.

Техника владения клюшкой, шайбой. Способы движения клюшки. Удары по шайбе: прямой, подсечкой, нажимом. Прямой удар с места по неподвижной шайбе и остановка скользящей шайбы клюшкой, ногой и шайбы, летящей верхом, грудью. Удары подсечкой на дальность и в цель. Удары справа и слева. Броски шайбы. Удары по шайбе в движении.

Ведение шайбы различными способами: без отрыва клюшки от шайбы, с перекидыванием клюшки; короткими толчками; жонглирование. Ведение шайбы по прямой, по дугам разного радиуса, зигзагом, петлеобразно, с обводкой препятствий. Ведение с различной скоростью.

Обманные движения (финты): туловищем, клюшкой, с выпадом влево и вправо, с изменением скорости бега. Сочетание финтов. Финты в выпаде в сторону, на опережение, «подпускание» шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием бортиков. Финты с оставлением шайбы, на ложную потерю шайбы.

Отбор шайбы. Выбивание шайбы клюшкой. Перехват шайбы – быстрый выход на шайбу с целью опередить соперника. Отбор шайбы при единоборствах с соперником.

Техника игры вратаря

Стойка вратаря. Техника передвижения на земле и льду. Передвижение вратаря без шайбы. Ловля шайб, скользящих по льду и летящих по воздуху. Отбивание и остановка скользящих шайб ногой, коньком. Ловля и отбивание шайбы с падением на лед. Введение шайбы в игру.  
Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться на поле. Открывание для получения шайбы. Отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельных участках поля. Умение вести шайбу и выполнять удары по воротам.

Групповые взаимодействия. Передачи по назначению: в клюшку, на ходу, на свободное место за спину защитника, на удар. Передачи по дистанции: короткая (5–10 метров), длинная (более 15 метров). Передачи по направлению: продольная, поперечная, диагональная. Передачи по траектории: низом, верхом, по дуге. Передачи по способу выполнения: мягкая, резаная, откидка. Передачи в парах, тройках на месте и в движении. Взаимодействие в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Выполнение комбинаций при стандартных положениях, с одним входящим, в одно, в два касания, до полного отбора.

Командные действия. Действия игрока в атаке на своем месте, согласно избранной тактической схеме в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Действия против игрока, не владеющего шайбой: «закрывание», подстраховка. Действие против игрока, владеющего шайбой: противодействие передаче, ведению шайбы, нанесению удара.

Групповые взаимодействия. Выбор позиции для страховки партнера, допустившего ошибку. Взаимодействие двух, трех игроков защиты против двух, трех нападающих. Построение «стенки». Обязанности игроков в обороне.

Командные действия. Обязанности в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической схеме в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря

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

Учебные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

7-го и 8-го годов обучения

Техническая подготовка

Техника бега на коньках

Бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в различных направлениях. Катание на ограниченной площади. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90–360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движением в заданном направлении. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.

Техника владения клюшкой и шайбой

Удары по шайбе: прямой, подсечкой,  в сочетании с остановками и передачами. Удары по скользящей шайбе в движении, остановка скользящей шайбы. Удары по летящей шайбе и бросание шайбы клюшкой. Остановка скользящей шайбы клюшкой и туловищем. Удары и остановки шайбы в движении. Удар нажимом по неподвижной шайбе. Остановка шайбы коньком, ногой. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, оценкой тактической обстановки.

Ведение шайбы: с обводкой неподвижного препятствия, изменением направления, с торможением и ускорениями, «подпусканием» под клюшку. Перекидка шайбы через клюшку. Ведение шайбы без зрительного контроля. Закрывание шайбы телом.

Сочетание технических приемов: ведение – передача; ведение – удар; ведение – подкидка; ведение – бросок; прием – ведение – удар; прием – удар; ведение – бросок; ведение – подкидка; прием – ведение – удар; прием – удар; прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием – ведение – удар. Прием – остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.); удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.).

Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю шайбы. Ведение шайбы с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений.

Отбор шайбы. Отбор шайбы при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы клюшкой. Перехват и отбор шайбы в момент приема его соперником. Ловля шайбы клюшкой, туловищем. Выбор момента для отбора шайбы.

Техника игры вратаря. Перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске шайбы на различной высоте и летящей в сторону от вратаря. Ловля скользящей в стороне шайбы в падении. Ловля скользящей и летящей на различной высоте шайбы, на выходе из ворот без падения и с падением. Ловля опускающихся и падающих шайб. Отбивание шайбы коньком, рукой. Ввод шайбы в игру различными способами.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия. Обязанности игроков в соответствии с их игровым амплуа. Тактические действия без шайбы: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с шайбой: ведение, обводка, удары, передачи и остановки шайбы в усложненной обстановке, против активного соперника. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнеру. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Уметь своевременно применять обводку. Ложные движения с целью взаимодействия с партнерами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении, оставление шайбы.

Комбинации: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменой и без смены мест. Тактика начала и развития атаки из стандартных положений. Тактика передач начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия на подступах к штрафной площадке и в ее пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передач и ударов по воротам.

Командные взаимодействия. Тактика быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны противника до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Позиционное нападение.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Основные тактические действия в обороне в соответствии с игровым амплуа. Совершенствование «закрывания» игрока, перехват и отбор шайбы. Взаимостраховка.

Групповые тактические действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря

Выбор места при ловле шайбы на выходе и перехвате; определение момента для выхода из ворот и отбор шайбы; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе шайбы в игру.

Учебные и тренировочные игры. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия при игре по избранной тактической системе.

5. Подпрограмма по теоретической подготовке

Пояснительная записка

Цель – привитие учащимся устойчивого интереса к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применить полученные знания в тренировочном процессе и в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных и практических занятий, дискуссий, тестирования, творческих заданий и др. и органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, психологической подготовки и применения восстановительных средств желательно привлекать специалистов (врача, психолога).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней теоретической подготовки спортсменов, дифференцирован и вариативен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

Предполагаемый результат. В конце 1-4 годов обучения учащийся

должен знать:

- основные понятия, термины изучаемых областей дисциплины,

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,

- историю избранного вида спорта,

- правила соревнований в избранном виде спорта;

должен уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,

- владеть основами гигиены,

- владеть методами самоконтроля.

В конце этапа углубленной специализации (4–5-й годы обучения) учащийся

должен знать:

- средства физического воспитания,

- основы методики спортивной тренировки,

- физиологические основы спортивной тренировки,

- условия выполнения требований и норм единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);

должен уметь:

- составлять план-конспект учебно-тренировочного занятия,

- разрабатывать положения спортивно-массовых мероприятий,

- владеть основами психогигиенических средств восстановления.

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля – диагностика имеющихся знаний и умений учащихся. Формы оценки: диагностическое анкетирование, собеседование. Текущий и итоговый контроль применяется для оценки качества усвоения материала. Формы оценки: тестовые задания, творческие задания, диагностическое анкетирование, собеседование.

         Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных хоккеистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовки учащихся, индивидуальные программы их корректировки при регулярных занятиях.

Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом и полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях хоккеем с шайбой. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки, их профилактика.

История развития хоккея с шайбой. Выдающиеся хоккеисты прошлого и настоящего, успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции региона.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения спортсменов школы.

Врачебный контроль, самоконтроль. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Разделы дневника самоконтроля. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований. Контроль пульса во время тренировочного занятия.

Понятие спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой хоккеистов.

Структура учебно-тренировочного занятия. Роль спортивного режима. Развитие физических качеств спортсмена. Назначение и содержание разминки. Индивидуальная работа в процессе тренировки по заданию. Дозировка нагрузок. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке для юных хоккеистов.

Техника и тактика игры в хоккей с шайбой. Техника бега на коньках. Хорошее катание – основа успеха юного хоккеиста. Техника ведения шайбы. Организация игры и рабочая зона. Выполнение установок тренера.

Задачи игроков по линиям в обороне и в атаке. Тактика игроков по линиям в обороне и в атаке, типичные ошибки. Реализация стандартных положений.

Правила соревнований. Правила соревнований и их организация. Изучение и разбор правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Юношеские разряды, условия их выполнения. Этические принципы и правила спортивных состязаний. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях по хоккею с шайбой.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Коньки, ролики, клюшки, защитное снаряжение хоккеиста с шайбой, правила их подбора и уход за ними. Оборудование и тренажеры, правила их подбора.

          Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Общие положения российского законодательства по физической культуре и спорту. Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по хоккею с шайбой (международной, российской, региональной).

Развитие хоккея с шайбой в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по хоккею с шайбой: чемпионат и Кубок РФ. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Всероссийские соревнования , история, традиции и значение для развития хоккея с шайбой в РФ. Лучшие команды, тренеры, игроки.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: строение сердца, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких, экскурсия грудной клетки.

Функции нервной системы. Понятие о высшей нервной деятельности. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Совершенствование функций под действием регулярных занятий хоккеем с шайбой. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Физиологические основы спортивной тренировки. Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. «Объем» и «интенсивность» тренировочных нагрузок. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Питание спортсмена. Гигиенические требования к пище и питанию. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок, прием жидкости. Профилактика пищевых отравлений. Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом, калорийности и усвояемости пищи. Специальное питание спортсменов. Основы регулирования массы тела.

Врачебный контроль, самоконтроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем с шайбой. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля.

Принципы оказания первой доврачебной помощи при ушибах, ранах, ожогах, переломах, обморожениях. Понятие о травмах.

Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с шайбой. Профилактика спортивного травматизма.

Значение и формы восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки. Спортивный массаж и самомассаж. Основные приемы массажа. Массаж до и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу

Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Ведение и анализ дневника самоконтроля. Выявление слабых сторон подготовленности каждого хоккеиста на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Место и роль нормативов в решении всесторонней физической подготовки хоккеистов.

Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Технико-тактическая подготовка хоккеиста. Принципы спортивной тренировки. Основы периодизации круглогодичной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки хоккеистов. Коньковая подготовка как средство расширения тактических возможностей команды. Классификация и терминология технических приемов. Анализ выполнения технических приемов, их применение в различных игровых ситуациях. Индивидуализация техники. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Командная, групповая и индивидуальная тактика. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, использование скоростной обводки, реальные возможности для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «метод опеки», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, «закрывание» игроков, страховка, взаимостраховка. Тактика отбора шайбы. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические варианты в нападении и защите при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, при выдаче шайбы из-за боковой линии.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от метеорологических условий и других факторов.

Волевая и психологическая подготовка. Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение российского спорта. Волевые качества хоккеистов: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, взаимопомощь, организованность, ответственность перед коллективом, инициативность.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к игрокам.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о противнике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды.

Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Использование замен и перерыва в игре для корректировки заданий и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор проведенной игры. Анализ игры своей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Хоккейное поле для проведения занятий и соревнования по хоккею с шайбой. Уход за льдом. Оборудование мест занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Инструкторская и судейская практика. Календарь спортивных соревнований. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности игроков, тренеров-представителей команд. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов соревнований. Форма и порядок предоставления отчетов. Назначение судей.

Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация. Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ЕВСК.         Понятия «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности.

Рекомендуемая литература по теоретическому разделу

1. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2001.

2. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний. М.: Советский спорт, 2005.

3. Матвеев, А.П. Экзамен по физической культуре: вопросы и ответы. М.: Владоспресс, 2002.

4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера «Наука побеждать». М.: АСТРЕЛЬ, 2002.

5. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.

6. Смирнов, В.М., Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Владоспресс, 2002.

7. Твой олимпийский учебник. М.: Физкультура и спорт, 1998.

8. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004.

9. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2001.

**6. Воспитательная работа**

Задачи

• формирование системы жизненных ценностей, привитие этических норм в отношениях между людьми;

• развитие волевых качеств личности: активность, целеустремленность, эмоциональную устойчивость и др.;

• расширение кругозора, формирование знаний и ценностно-мотивационных установок у юных хоккеистов в занятиях избранным видом спорта.

Сама спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания нравственных качеств личности. Задача тренера – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию. Тренер не должен лишать спортсмена егособственного индивидуального своеобразия.

В основе современного обучения и воспитания лежит гуманистическая педагогика. При таком подходе личность рассматривают как уникальную целостную систему, способную к общению с другими личностями. Тренеру следует учитывать, что у детей и подростков существенно меняются психические процессы, происходит качественный сдвиг в развитии самосознания. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни (социализация) определяют особенности поведения и активности воспитанника.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация учебно-тренировочного процесса. Главное в этой работе – личный пример и профессионализм тренера, справедливое и адекватное поощрение и порицание, формирование сплоченного коллектива.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе проявляются разнообразные отношения: между членами коллектива, спортивными соперниками. Воспитанию клубного патриотизма юных хоккеистов способствуют такие формы воспитательного воздействия, как окончание сезона, празднование дня рождения школы, ритуал торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школы, создание «Летописи славы» школы в виде альбомов с фотографиями и сведениями о достижениях выдающихся мастеров русского хоккея, обновление стенда славы сборных команд.

Эффективными могут быть такие формы работы, как коллективные просмотры и видеопросмотры матчей, обсуждение новостей с сайта федерации, встречи с известными спортсменами, знакомство с достопримечательностями мест пребывания.

Особое место в воспитательной работе с юными хоккеистами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у хоккеиста волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности хоккеиста, его личностные качества.

Особое воспитательное воздействие имеют разборы проведенных игр, во время которых педагог создает возможность высказаться каждому игроку: как он оценивает свои действия, что не получилось и как можно исключить выявленные недостатки. При этом каждый воспитанник должен быть уверен, что после своих высказываний он будет защищен от высмеиваний и оскорблений. Оценки за игру должны быть гласными: их необходимо вывешивать в раздевалке после каждой игры (ксерокопии судейского протокола) и комментировать.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. Все мероприятия должны быть скоординированы с тренировочным процессом.

**7. Психологическая подготовка**

           Цель – формирование гармоничной личности, способной к анализу и готовой самостоятельно решать возникшие проблемы.

Задачи:

• формирование личности спортсмена и межличностных отношений;

• формирование установки на тренировочную деятельность;

• выведение команды, спортсмена на уровень психологической стабильности, поддержание ее на протяжении соревновательного сезона;

Для целенаправленного формирования психики юного хоккеиста тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую, тактическую и теоретическую. В спортивной психологии детально разработана система психодиагностики личности, позволяющая выявлять сильные и слабые стороны подготовки спортсменов, делать прогноз эффективности их будущей деятельности, что дает возможность вносить необходимые коррективы в процесс их подготовки. В то же время большинство тренеров и спортсменов пытаются решать психологические проблемы, основываясь в большей степени на «своем житейском опыте», без учета психологических закономерностей спортивной деятельности. И, как показывает практика, это им удается достаточно редко.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований; развитие сосредоточенности и выдержки. Это позволит юному спортсмену быстро овладеть собой, оценить возникшую ситуацию, принять адекватное решение и реализовать его.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т.е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяет человеку управлять собой. К основным волевым качествам относятся целеустремленность и упорство, решительность и смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание. В процессе тренировки необходимы такие нагрузки, при которых тренировка проходит как борьба с преодолением трудностей.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризируется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами на различных этапах подготовки, а также организацией оптимального восстановления сил после напряженных тренировок путем продуманного досуга и различных вариантов психорегулирующей тренировки. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода. Успешность специальной психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

**8. Восстановительные мероприятия и врачебный контроль**

Повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, быстрой адаптации к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Система восстановительных мероприятий разделяется на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного и соревновательного процессов. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятия, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Средства: аутогенная тренировка, внушение, специальные дыхательные упражнения, переключения на другие виды мышечной деятельности.

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, специализированного питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

**9. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе обучения.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

Овладение принятой в хоккее с шайбой терминологией, командным голосом для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Выполнение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, умение находить ошибки и исправлять их. Подбор упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера, демонстрация технических приемов.

Участие в судействе. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности игроков, тренеров-представителей команд. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов соревнований. Форма и порядок предоставления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятия «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности.

**10. Особенности подготовки игроков современном хоккее с шайбой.**

Хоккей с  шайбой способствует разностороннему физическому развитию человека и вместе с тем предъявляет к его организму исключительно высокие требования. Широкая вариативность в характере нервно-мышечных усилий, постоянная смена двигательных режимов в игровой деятельности хоккеистов сопряжены с комплексным проявлением физических способностей. Хоккеист обязан в совершенстве владеть многими сложными двигательными навыками, которые предъявляются в связи с постоянно меняющимися условиями игры. В значительной мере здесь ценится скорость движений, эффективное использование разнообразных двигательных действий в различных ситуациях тактической игры на поле.

К факторам, определяющим подготовку хоккеистов, относятся правила соревнований, условия их проведения и спортивный календарь: продолжительность сезона и количество игр. Игры взрослых команд могут проводиться при температуре воздуха до минус 35°С, детей и юношей – не ниже минус 30°С. Вес защитного снаряжения и коньков достигает 5–7 кг. Обычно 7–9 ведущих хоккеистов играют без замен 90 минут. Скорость ведущих игроков на отдельных отрезках достигает 35–40 км/ч, используется около 30 способов передвижения на коньках, количество технических приемов достигает за 90 минут 650 единиц, их смена происходит примерно каждые 8 секунд.

С переходом на катки с искусственным льдом стало возможным расширение соревновательной практики. Хоккеисты с октября по март проводят от 40 до 70–80 матчей, в среднем на одну неделю приходится две игры. Территориальная отдаленность проводимых матчей достигает девяти часовых поясов (Хабаровск – Швеция). Игры самого престижного клубного турнира – ежегодного Кубка мира проводятся хоть и по 20 минут три тайма, но круглосуточно и на одном поле; при этом отобравшиеся команды играют трижды в день.

         Волевая подготовка в хоккее с шайбой обусловлена высокими требованиями, предъявляемыми к соревновательной деятельности. Для хоккея характерен высокий дух соперничества, зрелищность, накал страстей, непредсказуемость результата, самоотдача, большое физическое и психическое напряжение. Высокая эмоциональность соревновательной деятельности способствует мобилизации всех возможностей. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой, жесткостью борьбы на поле, требует большого мужества и способствует воспитанию высокого уровня волевых качеств. Высокая волевая подготовка основывается на функциональном и техническом фундаменте.

Техническая подготовка в хоккее с шайбой составляет совокупность всего многообразия специальных приемов передвижения на коньках, владение клюшкой и шайбой. Техника игроков имеет значительный индивидуальный диапазон исполнения и неразрывно связана со всеми сторонами подготовки, в первую очередь тактической. Некоторые авторы определяют эффективность игры по общему числу и разнообразию технических приемов, а также по качественным показателям их надежности, точности и эффективности. Качественные показатели техники игрока и команды в целом некоторые авторы предлагают определять процентом технического брака в игре.

Психическая подготовка в хоккее с шайбой определяется уровнем развития таких функций, как внимание (объем, концентрация, распределение и устойчивость), восприятие, мышление, периферическое зрение, точность дифференцированных усилий и др. Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, умения мгновенно оценить обстановку и быстро принять рациональное решение.

Физическая подготовка определяется уровнем развития физических качеств хоккеистов – той базы, на которой строится их технико-тактическое мастерство. Выполнение любого игрового приема неразрывно связано с проявлением физических качеств. Современный хоккей отличается высоким темпом на протяжении всей игры. Хоккеист должен переносить большие тренировочные и соревновательные нагрузки, значительные по длительности перелеты, восстанавливаться в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе тренировочного занятия, матча, а также между отдельными играми. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и системы хоккеиста, требует высокого общего уровня функционирования. Таким образом, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее с шайбой во многом определяется уровнем развития общей выносливости спортсменов. В то же время успех обеспечивается высоким уровнем специальной выносливости. Об уровне специальной подготовленности в хоккее с шайбой принято судить по изменению показателей количества выполненных игровых действий и допущенных при этом ошибок в первом и втором таймах.

У игроков команд мастеров хорошей оценкой энергетических возможностей считаются показатели PWC 170 от 2100 кгм/мин и выше, а показатели максимального потребления кислорода не менее 70 мл/кг/мин. Эти показатели приближаются к требованиям энергетического обмена в таких видах спорта, как легкоатлетический бег на средние дистанции (76 мл/кг/мин), и соответствуют таким энергоемким видам спорта, как плавание (67 мл/кг/мин.)

Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные ускорения, передвигают собственный вес, а также вес защитного снаряжения. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. Чем выше сила, тем быстрее стартовый разгон и преодоление инерции тела, тем мощнее отталкивания и больше скорость. При высокой значимости общей силовой подготовки особая роль отводится целенаправленной тренировке тех мышечных групп, которые определяют функциональную силовую топографию квалифицированного спортсмена. Мышцы должны тренироваться к проявлению силы именно в положении посадки. В этом случае «перенос» тренированности будет большим. Важно учитывать величину динамического усилия, его длительность, амплитуду и направление движения, а также акцентируемый участок рабочей амплитуды движения.

Скорость является ключевым моментом в нападении. Быстрота, являясь комплексным двигательным качеством, определяется тремя относительно не зависимыми одна от другой формами: хоккеист должен быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, обводить соперника, реагировать на действия соперников и партнеров, оценивать игровую ситуацию. Исследованиями в хоккее с шайбой выявлено, что скорости пробегания коротких отрезков на коньках и без коньков между собой не связаны. Это говорит о специфичности скоростных качеств хоккеиста.

Для осуществления рационального отталкивания на коньках необходимо обладать особой, превышающей средние показатели амплитудой разгибания стопы – угла наклона голени вперед. Техника бега на коньках, высокая игровая скорость в хоккее с шайбой во многом определяют уровень мастерства хоккеистов. Гибкость тактики в организации обороны и атаки требует от игроков повышения маневренности в беге на коньках. Координация движений в хоккее с шайбой приобретает особую значимость в связи с необычайно разнообразным рисунком игры. Хоккеист должен обладать достаточной устойчивостью, чтобы иметь возможность вести шайбу, совершать передачи, удары по шайбе, видеть при этом и противника, и партнера.

 Метаболические энергозатраты, связанные с удержанием специфической позы, составляют 21±5 мл/кг/мин., или при весе 80 кг – около 1,5 литра О2 в минуту. Наклоненное вперед туловище, затрудняющее дыхание и сердечнососудистую деятельность, статическая нагрузка на мышцы спины, живота и ног приводят к тому, что МПК, зарегистрированное при беге на коньках, в среднем на 10–15% меньше, чем при легкоатлетическом беге или педалировании на велоэргометре. Установлено, что различия в затратах энергии, приходящейся на каждый метр дистанции бега, у конькобежцев с хорошей и плохой техникой составляют от 14 до 23%. В легкоатлетическом беге подобные различия между мастерами и начинающими спортсменами составляют лишь около 7%.

Хоккей с шайбой – сложный по всем показателям вид спорта, требующий особой подготовки

**Список литературы**   
1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. -М.: ФиС, 1991.-288 с.  
2. Букатин А.Ю.и др. Начальное обучение юных хоккеистов(8-10 лет): Учеб.пособие / Букатин А.Ю.Колузганов В.М., Иванов В.П.-М,:Б и., 1983 -67с.  
3. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров.-М.:ФиС, 1986.-208с.  
4. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод. пособие/В.А. Быстров.-М: Терра - Спорт, 2000.-63 с.  
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов -М:ФиС, 1988.-331с.  
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.-М.:ФиС, 1983.- 176 с.  
7. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: Учеб. пособие. Смоленск: Б.и., 1995.-150 с.  
8. Выдрин В.М, Введение в специальность: Учеб.пособие для ин-тов физ,культ,-2-е изд., перераб.-М.: ФиС, 1980.-118с.  
9. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учеб.пособие.- СПб: Б.и., 1997.-74 с.  
10. Горский Л. Игра хоккейного вратаря (Пер.со словац.)- М.: ФиС, 1974.-215с.  
11. И.Горский Л. Тренировка хоккеистов.-М.: ФиС, 1981.-224 с.  
12.Дерябин С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско - юношеских спортивных школах: Автореф.дис,канд.пед.наук.-М., 1982.-21 с.  
13. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее. М.: ФиС, 1983-183с.  
14.Карандин ЮЛ. Хоккей по правилам. Изд. ХК «Сибирь», Новосибирск, 1997-78с.  
15.Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов,-М: ФиС, 1982.-271 с.  
16.Колосков В.И., Климин В Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика.-М.:ФиС1981.-200с,  
17.Королев Ю.В. Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист. сведения). Лекция.- М.:Б.и., 1971.-31 С.  
18.КосткаВ. Современный хоккей (Пер. с чеш.)-М.: ФиС, 1976.-256 с.  
19.Купч Я.А. Конькобежная подготовка: Метод, пособие.- Рига: Б.и.,1984,-55с.  
20.Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.: ФиС,1968.-136 с.  
21.Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высш. физкульт.образования.-М.:Б.и., 1997.-304с.  
22.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб.пособие для ин-тов физкульт.- М.: ФиС, 1977.-279с.  
23.Метаев Ю.А. Мастера хоккея-будущим мастерам /Ю.А.Метаев, В.А.Ульянов<-М.:ФиС.1977.-151с,  
24.Мудрук А.В. Оценка и регистрация индивидуальных технико-тактических действий хоккеистов: (Учеб.пособие для студ.,преп.ин-тов физ.культ. и тренеров по хоккею).Омск: Б.и.Д998.-15с.  
25.Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа.-М.:ЛКА, 1998.-285с.  
26.Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря.- Минск: Полымя, 1999-272с.  
27.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.-М: ООО Изд. «Астрель» : ООО Изд. «АСТ», 2002.-864с.  
28.Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: (Метод.рек.) / Сост. В.П.Савин, М.:Б.и.,1988.  
29.Основы психологической подготовки хоккеистов: Метод.письмо / Сост. Ю.В. Никонов.-Минск: Б.и.,1989.-26с.  
30.Савин В.П. Исследование техники бега хоккеиста на коньках: Метод.разраб. для студентов,слушат.фак.повыш.квал. и Высш.школы тренер.ГЦОЛИФКа. М.:Б.и., 1985.-35с.  
31.Савин В.П. Урюпин Н.Н. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: Метод.разраб.Высш.школы тренеров ГЦОЛИФКа.- М:Б.и.э 1991.-40с.  
32.Савин В.П. Методика воспитания выносливости у хоккеистов: Метод, для студ. и слуш. Выс. школы тренеров ГЦОЛИФКа. М.:Б.и.Д986.-22с.  
33.Савин В.П. Методика воспитания скоростных качеств хоккеистов: Метод, разраб.для студентов, слушателей фак.усовер.,повыш.квал. в Высш.школе тренеров ГЦОЛИФКа.-М: Б.и.,1985.-23с.  
34.Савин В.П. Львов В.С. Силовая и скоростно-силовая подготовка в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации (подготовительный период): Метод, разраб.для студентов, слушателей фак.усовер.,повыш.квал в Высш.школе тренеров ГЦОЛИФКа.-М: Б.и.Д985.-26с.  
35.Савин В.П. Ляпкин Ю.Е. Тактическая подготовка в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации: Метод, разраб.для студентов, слушателей фак.усовер.,повыш.квал в Высш.школе тренеров ГЦОЛИФКа.-М:Б.и.Д991.-28с.  
36.Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физ.культуры.-М.:ФиС, 1990.-320с.  
37.Селуянов В.П., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физ.культуры.- М:СпортАкадемПресс, 2001.-184с.  
38.Тарасов А.В. Детям о хоккее.-2-е изд.,испр. и доп.-М.:Сов.Россия, 1986.-206с.  
39.Тарасов А.В. Поточный метод тренировки в хоккее.-М.: ФиС, 1966.-67с.  
40.Тарасов А.В. Тактика хоккея.-М.: ФиС, 1963,-271с.  
41.Тарасов А.В. Хоккей без тайн.-М.:Мол.гвардия, 1988.-271с. 42. Третьяк В.А. Советы юному вратарю: Кн.для учащихся.-2-е изд.-М.: Просвещение, 1989.-94с.  
43 .Устав СибГАФК. Омск: Б.и., 1996.-28с.  
44.Хоккей: Ежегодник/ Сост.В.М.Колузганов.-М.:ФиСД986.-80с.  
45.Хоккей: Ежегодник / Сост. В.М. Колузганов.-М.:ФиС, 1985.-78с. 46. Хоккей: Ежегодник / Сост. А.С.Шигаев.-М.:ФиС, 1982.-70с. 47.Хоккей: Ежегодник /Сост.В.П.Климин-М.:ФиС, 1981.-70с. 48.Хоккей. Правила соревнований. Изд. ИИХФ, 2002.-206с.  
49.Хоккей. Программа для тренерских фак. ин-тов физ. культ (курс специализации).-М.:Б.и., 1986.-87с.  
30.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений.2-е изд., испр. и доп.-М: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.  
51.Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: Учеб. пособие / М.П. Шестаков,А.П. Назаров, Д.Р.Черенков.-М.: СпортАкадемПресс,2000.-143с