**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕАДМИНИСТРАЦИИ СОЛОНЦОВСКОГО СЕЛЬСОВЕТА СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

**«СОЛОНЦЫ» ЕМЕЛЬЯНОВСКОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.**

МАУ «СКМЖ «Солонцы» Адрес: 660015, Красноярский край, Емельяновский район, п. Солонцы, ул. Новостроек, д. 5Б. Телефоны: 8(39133)-3-41-19, 3-41-25(+факс) индекс: 660015. ОГРН 1112411001636, ИНН 2411022156, КПП 241101001

Управление федерального казначейства по Красноярскому краю

(МАУ «СКМЖ «Солонцы»л/с 03196Щ60620)

р/с 40701810500001000167 .Отделение Красноярск г. Красноярск

БИК 040407001, ОКТМО 04614437.

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:Директор МАУ СКМЖ «Солонцы»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Мацуева |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**«ХОККЕЙ»**

**Возраст обучающихся** 7 лет и старше

**Срок реализации программы:** 1 год.

г. Красноярск

2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| 1.1. | Направленность Программы | 3 |
| 1.2. | Актуальность Программы | 4 |
| 1.3. | Отличительные особенности Программы | 5 |
| 1.4. | Адресат Программы | 5 |
| 1.5. | Условия набора обучающихся | 5 |
| 1.6.  | Объем и сроки освоения Программы | 6 |
| 1.7. | Формы обучения | 6 |
| 1.8. | Организация образовательного процесса | 7 |
| 1.9. | Организационные формы обучения | 7 |
| **II.** | **Цели и задачи Программы**  | **8** |
| **III.** | **Содержание Программы** | **8** |
| 3.1. | Учебно-тематическое планирование  | 8 |
| 3.2. | Учебный план | 9 |
| 3.3. | Теоретическая подготовка | 9 |
| 3.4. | Физическая подготовка | 13 |
| 3.5. | Техническая подготовка | 18 |
| 3.6. | Тактическая подготовка | 34 |
| 3.7. | Медицинское обследование | 34 |
| 3.8. | Тестирование и контроль | 35 |
| 3.9. | Восстановительные мероприятия | 39 |
| **IV.** | **Планируемые результаты освоения Программы** | **40** |
| **V.** | **Комплекс организационно-педагогических условий** | **41** |
| 5.1. | Календарный учебный график | 41 |
| 5.2. | Условия реализации Программы | 42 |
| 5.2.1. | Материально-техническое обеспечение Программы | 42 |
| 5.2.2. | Кадровое обеспечение Программы | 42 |
| **VI.** | **Методическое обеспечение Программы** | **43** |
| **VII.** | **Информационное обеспечение Программы** | **43** |
|  |  |  |
|  |  |  |

**I. Пояснительная записка**

**1.1. Направленность Программы**

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия физической культурой и спортом способствуют гармонизации телесного и духовного единства детей и взрослых (далее обучающиеся), формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придается повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (далее Программа) сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, занятия физкультурой и спортом структурируются по трем основным разделам:

-знания (информационный компонент деятельности),

-физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности),

-способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Физкультурно-спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня двигательной активности и физической подготовленности обучающихся.

**1.2. АктуальностьПрограммы**

Определяется тем, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения детей. Преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении знаниями, умениями и навыками, развития физических качеств, индивидуальных особенностей, занимающихся в игре хоккей. Включение в учебный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок, а также организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Пропагандирует профилактику асоциального поведения.

**Специфика** обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Хоккей» заключается в правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках работы по Программе обучающийся будет более целенаправленно реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

• проведение теоретических и практических занятий;

• обязательное выполнение учебно-тематического плана;

• сдачу контрольно-переводных нормативов;

Настоящая программа предназначена для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием хоккея, так и с формированием здорового образа жизни, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми городов России.

Программа может использоваться как в отделениях спортивных школ, так и в других спортивных объединениях независимо от их организационно-правовых форм.

Организация и введение данного вида курса помогает решить задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей.

Хоккей приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью решения современных проблем:

- проблема вовлечения обучающихся в социально - активные формы деятельности, а именно через игру в хоккей;

- проблема физического и нравственного воспитания обучающихся;

- проблема патриотического воспитания детей;

- проблема занятости детей в форме самореализации созидательного и творческого потенциала;

- проблема профилактики наркомании и алкоголизма.

**1.3. Отличительные особенности Программы**

Заключаются в том, что зачисляются все желающие заниматься хоккеем, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа способствует возникновению у детей потребности в саморазвитии, формирует у них готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и статус в глазах сверстников, наставников, родителей. Занятость обучающихся во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у обучающихся практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

*Отличительными чертами данной программы так же являются:*

- личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций;

- осуществление специфической установки на изучение техники и тактики игры в хоккей;

- ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности;

- обучение предполагает искусство тренера-преподавателя предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами;

- содержание программы отвечает целям (потребностям) обучающихся, а также социально детерминированным целям;

- программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

**1.4. Адресат Программы**

Программа предназначена для детей, в возрасте от 7 лет в свободное внеучебное время. Деятельность по организации дополнительного образования осуществляется на основе Программы.

**1.5. Условия набора обучающихся**

Прием обучающихся в объединения дополнительного образования детей осуществляется на основе свободного выбора детьми дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. При приеме детей на обучение по Программе требования к уровню их физической подготовке не предъявляются. Приём детей осуществляется на основании медицинского разрешения.

Количество обучающихся в группе 15 -25 человек.

**1.6. Объем и сроки освоения Программы**

Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей» предлагает более углубленную подготовку, дополняя общеобразовательную программу по физической культуре.

Особенностями данной программы являются:

* разноуровневые учебные группы;
* применение принципа вариативности - содержание учебного занятия планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебно-тренировочный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

Продолжительность учебного года - 52 недель

***Срок освоения Программы*** 1 год в течение всего периода, включая каникулярное время. Занятия по Программе в Учреждении начинаются с 01 января и заканчиваются 31 декабря текущего года. Во время летних каникул учебно-тренировочный процесс может продолжаться в форме тренировочных сборов (мероприятий), лагерей разной направленности и т.п.

**1.7. Формы обучения**

Форма обучения – очная, может предусматривать как теоретические и практические занятия в спортивном учреждении (сооружении), так вне его (самостоятельная подготовка), которые проводятся по группам или индивидуально.

Реализация Программы осуществляется на спортивных объектах с учетом материально-технических возможностей Учреждения.

Теоретические занятия могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются учебно-тренировочный процесс с использованием разнообразных средств общей физической, специальной физической, техникой, тактической подготовке, медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий, а также, тестирования и контроля.

В качестве домашнего задания обучающимся рекомендовано выполнять утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания тренера-преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической и функциональной подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

**1.8. Организация образовательного процесса**

Занятия проводятся 2-4 раза в неделю по 1-2 учебных часа, общий объем курса – 208 учебных часов, из них 10 часов теоретических и 198 часов практических занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Наглядно годовую учебную нагрузку можно увидеть в таблице № 1.

 **Таблица №1**

**Годовая учебная нагрузка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наполняемость групп | Продолжительность занятий | Периодичность в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-вонедельв год | Кол-во часов в год |
|  |
| 15 -25 чел. | 1-2 часа | 2-4 раза | 4 часов | 52 | 208 часов |

Практические занятия как правило состоят из трех частей: подготовительная (16-25% от общего времени), основной части (66-75 % от общего времени) и заключительной (8-9% от общего времени).

**\* подготовительной** (или разминки) подготавливает к предстоящей нагрузке, предварительная проработка и укрепление мускулатуры, повышение подвижности в суставах, улучшение учения координировать движения и ознакомление с элементами спортивной техники.

**\* основной** - обучения спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств и развитие силы, быстроты, выносливости, подвижности в суставах и ловкости, развитее двигательного качества, овладение техникой или тактикой и т.д. Проводятся подвижные и спортивные игры.

**\* заключительной** - проводится для ускорения восстановления воспитанников после нагрузки. Сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

 Каждое учебно-тренировочное занятие должно быть интересным и увлекательным для обучающихся, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

**1.9. Организационные формы обучения:**

***Групповые технологии*** – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели).

***Технология дифференцированного обучения* -** предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

1. групповые тренировочные занятия;
2. занятия по индивидуальным планам;
3. беседы по теоретическому курсу.

**II. Цель и задачи Программы**

Целью Программы является физическое воспитание и развитие личности, получение обучающимися базовых знаний о физической культуре и спорте, в частности игры в хоккей, выявление одаренных детей.

ЗадачиПрограммы:

**-**удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях игры в хоккей;

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лииц,, проявивших выдающиеся способности в игре в хоккей;

-создание условий для получения базовых и углубленных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности в игре в хоккей.

**III. Содержание Программы**

**3.1. Учебно-тематическое планирование**

Основными формами образовательного процесса являются теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 15-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только игры в хоккей, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

**3.2. Учебный план**

Распределение учебных часов на 52 недель учебно-тренировочных занятий

 **Таблица №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *Виды подготовки* | *Кол-во часов* | *Формы промежуточной аттестации (контроля)* |
| *Всего* | *Теория*  | *Практика*  |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 |  | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 50 |  | 50 | Сдача нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 12 |  | 12 | Сдача нормативов |
| 4. | Техническая подготовка  | 72 |  | 72 | Сдача нормативов |
| 5. | Тактическая подготовка | 16 |  | 16 | Соревнования |
| 6. | Медицинское обследование | 4 |  | 4 | Обследование |
| 7. | Тестирование и контроль | 10 |  | 10 | Сдача нормативов |
| 8.  | Восстановительные мероприятия | 34 |  | 34 | Контроль |
|  | **Общее количество часов** | **208** | **10** | **198** |  |

 **3.3. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на повышение теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки спортсменов. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя.

**План по теоретической подготовке**

**Таблица № 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **часы** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 0,5 |
| 2 | Развитие хоккея в мире и России, характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. | 0,5 |
| 3 | Инвентарь, оборудование, места занятий. | 0,5 |
| 4 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 0,5 |
| 5 | Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов. | 0,5 |
| 6 | Физическая подготовка хоккеистов. | 0,5 |
| 7 | Основы техники хоккея. | 1 |
| 8 | Основы тактики хоккея. | 1 |
| 9 | Правила игры. | 1 |
| 10 | Установка перед играми и разбор проведенных игр. | 1 |
| 11 | Техническая подготовка. | 0,5 |
| 12 | Тактическая подготовка. | 0,5 |
| 13 | Морально-волевая подготовка хоккеиста. | 1 |
| 14 | Спортивный массаж и самомассаж. | 0,5 |
| 15 | Врачебно-педагогический контроль. | 0,5 |
|  | **Итого:** | **10** |

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт — составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы по хоккею.

Задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышении мастерства хоккеистов.

**Тема 2. Развитие хоккея в мире и России, характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания.**

Краткая история возникновения и развития мирового хоккея. Развитие хоккея в России. Международные встречи российских хоккеистов, их участие в чемпионатах мира и олимпийских играх. Задачи дальнейшего развития хоккея.

**Тема 3. Инвентарь, оборудование, места занятий.**

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею, Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

**Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значение крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействие физических упражнений и занятий хоккеем.

**Тема 5. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.**

Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утри и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) В целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат хоккеистов.

**Тема 6. Физическая подготовка хоккеистов.**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности, Соотношение ОФП и СФП в тренировке хоккеиста.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся

**Тема 7. Основы техники хоккея.**

Понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея - основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства хоккеистов.

**Тема 8. Основы тактики хоккея.**

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика — средство решения общей задачи.

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

**Тема 9. Правила игры.**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Методика судейства; выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Роль судьи как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства хоккеистов.

Судейская бригада, обслуживающая матч. Оформление хода и результатов хоккейного матча.

**Тема 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности и особенностей игры соперника. Возможные изменения тактики в ходе игры. Замены в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление волевых качеств в ходе матча. Игровая дисциплина. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр

**Тема 11. Техническая подготовка.**

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности хоккеистов к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

**Тема 12. Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки юных хоккеистов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

**Тема 13. Морально-волевая подготовка хоккеиста.**

Моральные качества, свойственные передовому человеку - добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, патриотизм и преданность своей Родине.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства хоккеистов.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов.

**Тема 14. Спортивный массаж и самомассаж.**

Восстановительные мероприятия. Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный (перед игрой) и восстановительный (после игры) массаж. Противопоказания к массажу.

Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться баней.

**Тема 15. Врачебно-педагогический контроль.**

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в СШОР. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности хоккеистов. Показания и противопоказания к занятиям хоккеем.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля - вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивно форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

**3.4. Физическая подготовка**

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Различают общую физическую подготовку (далее ОФП) и специальную физическую подготовку (далее СФП).

**ОФП** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех [физических качеств](https://fizrazvitie.ru/fizicheskaya-podgotovlennost) (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация) в их гармоничном сочетании.

В основе ОФП может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Задачи ОФП:

развитие всесторонних и специальных физических качеств;

общее повышение уровня физических возможностей организма;

воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

ОФП обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для СФП в виде спорта хоккей.

**СФП** – это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для вида спорта.

СФП характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта хоккей.

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда.

СФП, проводимая на льду, направлена на развитие двигательных качеств для овладения двигательным навыком применяемым в игровой деятельности.

СФП проводимая вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также - избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях.

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

ОФП юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

СФП направлена нате качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте упражнения, направленные на повышение уровня ОФП, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня СФП, как специальноподготовительные.

На начальном этапе проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

 Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекаты; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у детей, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов.

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: вариативного и динамического.

 Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с около предельным числом повторений.

 Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые), утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощении.

Для развития скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: пробегание коротких отрезков от 5 до 20 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

Основными методами подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при развитии ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас упражнений не будет пополняться, способность к обучению снижается, Упражнения для развития ловкости должны отличаться степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с мнениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления обучающимся ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в занятиях юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление предшествующей работы) — чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров; бег 100, 200 метров; кроссы (дистанция от 1). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме игры.

**Общеподготовительные упражнения.**

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение плечевых, локтевых и запястных суставов, махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

 Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, выпады с пружинистыми покачиваниями. Вращение в тазобедренном суставе ноги. Прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища и другое.

3. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание, отжимание, приседание на одной и двух ногах. Упражнения со снарядами: с гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах, тренажерах, гимнастической стенке. Упражнения из других видов спорта.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты, двигательной реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью, бег с горы, эстафеты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной и двух ногах, через скамейку и барьер, прыжки в высоту и в длину, многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Отжимания из упора лежа. Метания мяча, гранаты. Упражнения со скакалками.

 Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, стойки. Жонглирование мяча ногой, головой. Подвижные игры и игровые упражнения и др.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, Повороты.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000 м. Кросс по пересеченной местности – 2 км. Плавание, езда на велосипедах. Спортивные игры.

**Специально-подготовительные упражнения.**

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

1. Силовые и скоростно-силовые;

2. Скоростные;

3. Координационные;

4. Специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбой. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере.

Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых упражнений плечом, грудью и задней частью бедра. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении в коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения. Бег на короткие дистанции. Выполнение различных игровых приемов: броски, удары, ведение шайбы. Разновидности челночного бега. Проведение различных эстафет.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

 Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движения: махи, наклоны, повороты.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме. Игровые упражнения на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки, борьба за овладение шайбой и взятие ворот, игра 3:3 на всю площадку и др.

**3.5. Техническая подготовка**

Техника хоккея – это совокупность способов выполнения специальных приемов, необходимых для ведения игры. Хоккеист не может достичь высоких спортивных результатов, если не владеет всем многообразием технических приемов игры в совершенстве. Техника хоккеиста высокого класса должна быть разносторонней, целесообразной, рациональной, эффективной, надежной и вариативной.

В современном хоккее техника приемов обусловлена скоростно – силовыми способностями и выносливостью игроков, поэтому совершенствование техники хоккея должно осуществляться при максимальном проявлении физических способностей игроков и в условиях дефицита времени, противодействия соперников и на фоне утомления. Технические приемы подразделяют на следующие группы:

1. техника владениям коньками;

2. техника владения клюшкой;

3. техника комплексных приемов.

За время игры, хоккеист преодолевает расстояние в семь километров. Высокая степень подготовки и владения техникой катания на коньках позволяет хоккеисту выполнить эту нагрузку с наименьшими энергозатратами и вместе с тем не ограничить его технический арсенал. До тех пор, пока хоккеист не обрел уверенность в своих способностях кататься на коньках, он все время игры будет думать о том, как сохранить равновесие, о том, правильный ли способ катания он выбрал, вместо того, чтобы сосредоточить все свое внимание на решении тактических задач. Поэтому, начинающих спортсменов прежде всего надо научить хорошо стоять и кататься на коньках, а только затем учить играть в хоккей. Плохую конькобежную подготовку сложнее восполнить, чем любой другой компонент мастерства хоккеиста.

***Стойка (посадка).*** Во время игры у хоккеиста специфическое положение тела, которое необходимо ему для игры. Стойка должна обеспечивать устойчивое положение игрока на льду, создать оптимальные условия для максимального отталкивания, скольжения, смены движения и ритма бега, а также для работы руками. Кроме всего прочего, посадка должна обеспечивать хоккеисту хороший обзор поля.

Основные характеристики посадки хоккеиста: живот втянут, голова поднята, туловище наклонено вперед, ноги согнуты под углом 100–120 градусов, голеностопные и тазобедренные суставы по углом 70 градусов и располагаются примерно на ширине плеч. Плечи немного выдвинуты вперед и опережают проекцию колен. Проекция колен опережает проекцию стопы. Руки хоккеиста согнуты в локтевых суставах. Различают три вида стойки: низкую, среднюю, высокую.

***Скольжение на двух ногах******без отрыва коньков ото льда.*** Движение осуществляется за счет перемещения центра тяжести вперед и в сторону основной стойки хоккеиста. Чтобы продолжить движение хоккеист перемещает центр тяжести с одной ноги на другую.

***Скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой).*** Хоккеист выполняет толчок ногой в стороны – назад, затем подтягивает толчковую ногу и переходит в двухопорное положение.

***Бег широким скользящим шагом.*** Хоккеист бежит широким, скользящим, накатистым шагом. Во время бега на коньках каждая нога последовательно проходит следующие фазы движения: отталкивание (назад-в сторону), подведение ноги, мах вперед-в сторону, постановку конька на лед и скольжение (одноопорное и двухопорное). Толчок выполняется в сторону-назад и характеризуется тем, что он производится всей ступней и заканчивается давлением пальцев. При катании не следует поднимать коньки слишком высоко надо льдом, так как больше времени уходит на перенос ноги и ухудшается устойчивость.

***Старт и бег коротким ударным шагом.*** Исходная позиция: носки коньков развернуты в сторону У-образно; ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; туловище наклонено вперед. Вначале движения центр тяжести переносится вперед и в сторону толчковой ноги. Толчковая нога разворачивается почти перпендикулярно к направлению движения. Отталкивание осуществляется за счет быстрого разгибания в тазобедренном коленном и голеностопному суставах и следует с акцентом с пятки на носок. Туловище хоккеиста еще больше наклоняется вперед. Движением рук, хоккеист помогает удерживать равновесие и помогает более быстрому перемещению центра тяжести с толчковой ноги на опорную. Сильный и правильный старт отличает сильный толчок в сторону – назад и нога при переносе не поднимается высоко надо льдом, проносится рядом с другой ногой, толчковая при этом полностью выпрямляется. Опорная нога остается согнутой. Взгляд устремлен вперед. Бег начинается со старта короткими, мощными толчками, повторяющими технику бега коротким ударным шагом.

***Передвижение скрестным шагом.*** Хоккеист переносит внешнюю по отношению к направлению движения ногу, во время поворота через внутреннюю, разворачивает корпус по направлению движения и отталкивается внешним ребром лезвия конька внутренней ноги. Затем ставит ногу на лед как можно дальше в сторону и немного вперед. Движения повторяются попеременно в одну и другую сторону. Таким образом, хоккеист, двигается вперед, постоянно смещается то вправо, то влево.

***Бег переступанием боком.*** Хоккеист располагается боком, смещает центр тяжести тела по направлению движения. Отталкивание осуществляется внешним ребром ближней к направлению движения ноги. Другая нога описываю С-образную кривую и ставится впереди.

***Скольжение по дуге (поворот) без отрыва коньков ото льда.*** Для выполнения этого поворота достаточно наклонить корпус и коньки в сторону поворота. Поворот осуществляется на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги и внутреннем ребре лезвия конька внешней ноги.

***Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней.*** В этом случае рабочей является внешняя нога, а внутренняя – направляющей. Туловище наклонено в сторону поворота.

***Скольжение по дуге (поворот) на одной ноге на внешнем ребре лезвия конька.*** Хоккеист наклоняет корпус и лезвие конька в сторону поворота, внешнюю ногу отрывает ото льда и скользит на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги.

***Скольжение по дуге (поворот) на одной (правой, левой) ноге на внутреннем ребре лезвия конька.*** В этом случае поворот выполняется на внутреннем ребре внешней ноги. Внутренняя нога находится в безопорном положении.

***Поворот «переступанием».*** Внешняя нога выполняет толчок внутренним ребром лезвия конька, переносится по дуге и ставится впереди внутренней, которая совершает толчок внешним ребром лезвия конька, подтягивается к внешней ноге и ставится впереди нее.

***Прыжки.*** Прыжки могут выполняться толчком двух ног и толчком одной ноги. Различают прыжки в сторону, вперед и назад. Качество прыжка во многом зависит от правильного и мощного толчка и от координации движений.

***Торможение «плугом».*** При торможении «плугом» выполняется упор внутренними ребрами обоих коньков в лед. Носки коньков направлены внутрь, колени приближены друг к другу и выведены несколько вперед, туловище слегка наклонено вперед, а таз отведен назад. Центр тяжести хоккеиста в начале торможения проходит сзади коньков, а по окончании перемещается на центр коньков.

***Торможение «полуплугом».*** Во время торможения «полуплугом» выполняется упор внутренним ребром одного конька. Опорная нога слегка согнута, туловище наклонено в сторону опорной ноги.

***Торможение «волокуша».*** Хоккеист катится на одном коньке, а другой разворачивается перпендикулярно к направлению движения, и остается немного сзади, притормаживание выполняется внутренним ребром лезвия конька.

***Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.*** Хоккеист одновременно разворачивает корпус и два конька перпендикулярно к направлению движения (вправо или влево). Корпус и таз резко отклоняются, коленный сустав сгибается и корпус наклоняется. Центр тяжести опускается близко ко льду. За счет давления веса тела на коньки и силы мышц ног (ноги разгибаются) гасится скорость. Вес тела распределяется равномерно на оба конька.

***Торможение с поворотом туловища на 90 градусов одной ногой правым (левым) боком.*** Движение то же, но торможение выполняется на внутреннем ребре лезвия конька дальней ноги. Тело еще больше наклоняется назад. Ближняя нога сильно согнута в коленном суставе.

***Торможение с поворотом туловища на 90 градусов прыжком двумя ногами.*** При выполнении этого приема хоккеист слегка подпрыгивает и в момент прыжка разворачивает корпус и ноги перпендикулярно к движению. Корпус наклоняет назад и опускается на слегка согнутые ноги. При выполнении движения нужно быть максимально осторожным, так как легко можно потерять центр тяжести и равновесие будет нарушено.

***Торможение при движении спиной вперед «плугом».*** Тело подается в противоположном движению направлении. Центр тяжести выводится за носки коньков. Ноги сгибаются. Носки коньков поворачиваются по внешнюю сторону и ставятся У-образно. Торможение выполняется за счет выпрямления ног и давления на лед внутренней стороной лезвий коньков.

***Торможение при движении спиной вперед «полуплугом».*** При выполнении этого приема разворачивается только один конек, другой скользит по направлению движения. В конце любого торможения вес тела должен переноситься на кончики пальцев, что дает возможность быстрее начать движение.

***Скольжение спиной вперед по прямой без отрыва коньков ото льда.*** Исходное положение характеризуется тем, что ноги согнуты в коленях и находятся на ширине плеч, носки коньков и колени находятся на одной вертикальной линии, вес тела на средней части коньков.

Верхняя часть туловища расслаблена, спина прямая, туловище наклонено. Центр тяжести переносится назад и назад – в сторону за счет перемещения таза. Хоккеист выполняет ерзающие движения.

***Бег по прямой спиной вперед попеременным толчком каждой ноги.*** В начале движения за счет выпрямления одной ноги и смещения таза в сторону вес тела полностью переносится на опорную ногу. Опорная нога еще больше сгибается, а конек разворачивается примерно под углом 30 градусов. Затем следует толчок внутренним лезвием конька в сторону – вперед и вес тела переносится на другую ногу. Толчковая нога полностью выпрямляется.

***Бег по прямой спиной вперед переступанием.*** Хоккеист располагается несколько боком по направлению движения. Вес тела переносится полностью на внутреннюю согнутую ногу. Туловище наклонено так, что внутреннее плечо ниже внешнего. Толчок выполняется внешним ребром лезвия конька внутренний ноги в сторону-вперед. Другая нога описывает С-образную кривую и ставится скрестно.

Затем нога, выполняющая отталкивание, подтягивается к опорной, ставится параллельно ей на ширине плеч – следует двухопорное скольжение. Движение повторяется в аналогичном порядке, только в другую сторону.

***Скольжение по дуге спиной вперед без отрыва коньков ото льда.*** За счет смещения таза, центр тяжести хоккеиста смещается так, чтобы не потерять равновесие и хоккеист разворачивает коньки в сторону поворота. Хоккеист совершает скольжение на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги и на внутреннем ребре лезвия конька внешней ноге.

***Поворот переступанием при движении спиной вперед.*** При поворотах переступанием выполняется периодическое перешагивание внешней ногой, которая является направляющей, через толчковую ногу. Толчок всегда производится внутренней ногой, внешним ребром лезвия конька. После выполнения отталкивания толчковая нога подтягивается к направляющей ноге и ставится за нее для следующего отталкивания.

***Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед****.* Хоккеист наклоняет туловище, за счет чего цент тяжести смешается вперед. Затем его голова, плечи, таз начинают разворачиваться в обратном направлении. Почти одновременно с этим движением, толчком внутренней ноги вес тела перемещается на внешнюю ногу. В момент толчка нога, на которую будет перемещен вес тела, также разворачивается в обратном направлении.

***Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед и обратно прыжком*.** Поворот осуществляется за счет толка дух ног. Хоккеист в воздухе совершает поворот на 180 градусов.

***Поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед.*** Выпрямлением внешней ноги вес тела перемещается на внутреннюю опорную ногу. При выполнении толчка опорной ногой таз, туловище и плечи разворачиваются на 180 градусов. Хоккеист с одинаковым успехом должен уметь выполнять поворот в обе стороны.

**Обучение технике владения коньками**

Передвижение на коньках достаточно сложный вид спорта в координационном отношении. Организм человека не может сразу приспособиться к катанию на коньках. Для этого нужна предварительная подготовка. Начинать формировать навыки и умения кататься на коньках лучше всего еще до выхода на лед.

Способ предварительной подготовки должен включать в себя подготовительные и подводящие упражнения без коньков, без льда, а также на коньках, но без льда, включать в себя и специальные упражнения на льду, а также катание на коньках по утрамбованному снегу.

1. ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в полном приседе;

2. прыжки на месте и в движении на двух, на левой, правой ноге;

3. чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом;

4. прыжки на двух и на оной ноге с поворотами на 90, 180 градусов;

 5. бег с изменением направления движения, приставными и скрестными шагами правым и левым боком, спиной вперед, с высоким подниманием бедра;

 6. чередование бега с остановками, поворотами левым и правым боком, приставными шагами и спиной вперед перемещение из упора присев в упор лежа и обратно;

7. прыжковые упражнения со скакалкой;

8. различные кувырки;

9. ходьба по узкой опоре, по качающемуся бревну.

1. принятие основной стойки хоккеиста;

2. в основной стойке хоккеиста попеременное перемещение тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок;

3. ходьба в основной стойке хоккеиста;

4. прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед и с продвижением вперед;

5. ходьба переступанием по виражу вправо, влево;

6. прыжковая имитация бега по виражу переступанием право и влево;

7. ходьба скрестным шагом;

8. прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Приступая к обучению катания на коньках необходимо учитывать, что выполнение и использование в слишком большом объеме подводящих имитационных упражнений без достаточного знания основных правил техники бега на коньках, может составит ложные представления о механизме координации мышечных усилий, что может стать причиной формирования неправильного длительного навыка, исправить который со временем удается не каждому.

Первые шаги на коньках лучше всего делать на земле, вне льда. Хороши для такой цели коридор или открытая площадка, где есть резиновый коврик. Перед началом тренировок хорошо провести специальную разминку, длительностью 10– 15 минут, в которую входят: бег, ходьба, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, ловкость, прыжки.

1. принятие основной стойки хоккеиста;

2. выпрыгивание из полуприседа и приседа;

3. ходьба в различных направлениях, приставными шагами левым и правым боком, с поворотами на 180 и 360 градусов;

4. приседания, полуприседания;

5. прыжки на коньках с продвижением вперед;

6. ходьба спиной вперед, с выпадами;

7. упражнения: пружинки (полуприседания, руки вперед), цапля (ходьба в полуприседе, руки в стороны), неваляшки (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), сделай фигуру (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например ласточку;

8. ходьба переступанием по виражу вправо и влево;

9. ходьба на носках, пятках лезвий коньков.

Обратите внимание на стойку хоккеиста и перенесение центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

Перед выходом на лед несколько упражнений надо провести на утрамбованном льду, что позволит начинающему спортсмену почувствовать скользкую поверхности. Остальное время на снегу отводится скольжению и разбегу. Обучение проходит в следующей последовательности:

1. толчок одной ногой, скольжение на другой;

2. количество шагов не учитывается;

3. затем количество шагов уменьшается и более продолжительным становится скольжение;

4. далее разбег попеременным толчком обеих ног и скольжение на двух коньках в посадке хоккеиста;

5. затем выполняется то же упражнение, но во время скольжения нужно переносить центр тяжести с одной ноги на другую.

Большую пользу и большой эффект дает упражнение «Елочка», когда коньками вычерчивается рисунок, похожий на елочку и сравнивается потом с нарисованным оригиналом. На утрамбованном льду происходит выполнение тех же упражнений, что и на резиновом коврике, в выработке навыков используются игровые упражнении, подвижные игры, выполнение которых позволяет лучше подготовиться к выходу на лед.

Перед выходом на лед, необходимо проверить физическое состояние хоккеиста, состояние его коньков и амуниции. Первый выход на лед лучше всего делать на не очень скользкий и неубранный. С приобретением навыков и качество льда постоянно улучшается. Обучение может быть затруднено, если ребенок испытывает чувство страха или стесняется. Непосильные требования также приводят к снижению интереса к тренировке.

Тренер-преподаватель должен искать индивидуальный подход к каждому спортсмену, реализовывать принципы доступности, систематичности, принципы наглядности. Хоккеист должен иметь хорошую экипировку.

**Последовательность обучения технике владения коньками**

1. основная стойка хоккеиста (высокая, средняя, низкая);

2. скольжение на двух ногах без отрыва коньков ото льда. Выполнение упражнения можно начинать с помощью с дополнительной подвижной опоры или с помощью партнера и т. д. При дальнейшем выполнении скольжения можно одновременно выполнять приседании и попеременные приседания на каждой ноге);

3. скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой). При обучении скольжению на двух ногах после толчка одной ногой следует обратить внимание на правильное выполнение отталкивания (в сторону – назад). Изучение этого элемента можно проводить с упором руками о борт или с помощью партнера, который стоит впереди, толкая его вперед;

4. скольжение на одной ноге, отталкиваясь другой. В целях облегчения освоения приема, обучение также можно проводить с дополнительной опорой (стулом, стойкой, партнером и т. п.). При совершенствовании рекомендуется выполнять следующие упражнения: за одно отталкивание, после предварительного разбега, продвинуться вперед на максимальное расстояние;

5. одноопорное скольжение в положении ласточка и т. д., хоккеист поднимает ногу в направлении движения, а под колено просовывает клюшку;

6. торможение «волокуша»;

7. торможение без поворота туловища одной ногой («полуплугом»);

8. торможение без поворота туловища двумя ногами («плугом»).

 Приемы торможения довольно трудны для освоения. Новым элементом в способе торможения «плугом» является упор внутренними ребрами обоих коньков в лед, а при торможении «полуплугом» – упор в поверхность льда, внутренним ребром одного конька. Начинать разучивать торможение лучше всего в упражнении «фонарик». (Выполнить разбег. После разбега объехать несколько препятствий, поочередно соединяя и разводя носки коньков в стороны, во время скольжения на двух ногах). Можно использовать также и такое упражнение, выполняя которое хоккеист, толкая сзади партнера, везет его, а тот, в свою очередь, притормаживает «полуплугом» или «плугом»;

9. бег широким шагом. Такой бег является основой техники владения коньками, поэтому на этом беге следует особо заострить внимание. У начинающих хоккеистов часто наблюдается неправильная посадка. Они начинают бег на коньках в высокой стойке, а к середине бега немного наклоняют туловище, затем снова выпрямляются. Это говорит о том, что они неуверенно чувствуют себя на льду, у них нет устойчивого равновесия и недостаточно развиты мышцы спины и живота.

Обучение технике бега широким шагом надо начинать со скольжения в высокой посадке. Если спортсмен быстро осваивается со льдом, он приобретает уверенность в своих действиях, развивает чувство самостраховки. Требовать от начинающих хоккеистов, чтобы они сразу же приняли основную стойку не следует, так как они еще не привыкли к тренировками и быстро утомляются. Катание на коньках происходит при большом мышечном напряжении, поэтому мышцы быстро устают и остается желание поднять туловище вверх. На начальной стадии обучения обычно так и происходит, такое обучение считается вполне приемлемым. По этой же причине в самом начале обучения хоккеисты не могут преодолеть 10–15 метров с помощью толчков. Они обязательно дватри раза переходят на двойную опору, выпрямляя ноги и опуская голову.

 У молодых хоккеистов наблюдаются большие колебания центра тяжести по вертикали. Через несколько месяцев занятий на льду, положение значительно улучшается. Угол наклона туловища при скольжении, при отталкивании и подтягивании толчковой ноги, остается одинаковым. Обычно спортсмены наклоняют туловище сильнее, когда свободная нога подтягивается с опорой носком о лед и при этом не поднимается высоко надо льдом.

На первых занятиях все хоккеисты обычно выпрямляют опорную ногу, что считается неправильным. При дальнейших тренировка хоккеисты научатся правильно отталкиваться, опорная нога при этом будет оставаться согнутой. Руки спортсменов, в начале обучения будут помогать соблюдать равновесие, и так будет продолжаться до тех пор, пока они не приобретут хорошей устойчивости при катании на коньках. Если молодые хоккеисты до этого не умели стоять на коньках, им потребуется на обучение 2– 3 месяца. Клюшку на начальной стадии обучения давать не рекомендуется. Занятия по обучению пользования клюшкой надо проводить отдельно.

Вначале будущие хоккеисты при отталкивании слишком сильно наклоняют конек на внутреннее или внешнее ребро. Толчок получается короткий и максимально приложить силу не получается. В процессе тренировок толчок становится более сильным и быстрым. При дальнейших упорных тренировках будет видно заметное изменение в посадке, появится уверенность в движениях и хорошая устойчивость на коньках. Начинающие спортсмены уже уверенно смогут пробегать дистанцию до 50 метров, будет заметна хорошая согласованность в действиях рук и ног, толчки ногами будут энергичные и умелые на протяжении всей дистанции. Направление толчка в сторону – назад, подведение свободной ноги для постановки конька на лед по возможно кратчайшему пути, скольжение по дуге (поворот) без отрыва коньков ото льда, поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней, скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька, поворот переступанием.

При выполнении поворота нужно научиться управлять сначала одним коньком (скользящим), наклонив его на нужное ребро, другая нога в это время выполняет отталкивание в сторону – назад, туловище наклонено в сторону поворота. Бег «змейкой» помогает приобрести и закрепить знания при выполнении поворота. Занимающиеся огибают 5–6 препятствий, расположенных на прямой линии и на расстоянии 1 метр друг от друга, и на расстоянии 0.5 метра по осевой. При обучении технике поворотов необходимо добиваться, чтобы нога при переносе вперед не поднималась слишком высоко, вес не слишком перемещался на носки, ноги были достаточно согнуты в коленях. Туловище наклонено в сторону поворота.

Хоккеисты должны уметь выполнять: повороты в обе стороны; прыжки толчками обеих ног, прыжки толчком одной ноги. Для отработки этого прыжка используют прыжки через клюшку, поднятую на различную высоту; торможение с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных коньках одной ногой правым или левым боком; торможение с поворотом корпуса на 90 градусов прыжком двумя ногами.

1. притормаживание правой и левой ногой (притормаживание идет не за счет разворота туловища, а за счет разворота конька носком внутрь и переноса центра тяжести немного назад);

2. торможение одной ногой, толчок той же ногой с изменением направления;

3. прыжки с разворотом коньков на 90 градусов (выполняя прыжки, надо следить за положением тела и ног, упражнения делать в правую и левую сторону);

4. перепрыгивания через клюшки положенные на лед с интервалом 1,5 м, торможение поочередно правой и левой ногой;

5. различные способы торможения в заранее обозначенном месте по команде тренера.

**Старты и бег с коротким ударным шагом**

1. ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении;

2. поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед;

3. бег спиной вперед по прямой переступанием.

4. подъем на носки коньков с опорой руками о борт;

5. бег спиной вперед по прямой попеременными толчками каждой ноги;

6. бег на коньках на месте с упором руками о борт;

7. прыжки с изменением глубины приседа;

8. старты из различных исходных положений;

9. скольжение спиной вперед по прямой без отрыва коньков ото льда;

10. бег на коротких отрезках;

11. скольжение по дуге (поворот) без отрыва коньков ото льда спиной вперед;

12. бег спиной вперед по дуге переступанием в удобное в удобную (неудобную) сторону;

13. поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед;

14. торможение при движении вперед «плугом»;

15. поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед и обратно прыжком;

16. торможение при движении спиной вперед «полуплугом»;

1. скольжение на обеих ногах спиной вперед с помощью партнера, который двигается лицом вперед. При этом оба партнера держатся за клюшку;

2. скольжение спиной вперед без отрыва коньков ото льда за счет попеременного перемещения центра тяжести назад с изменением направления движения;

3. скольжение спиной вперед без отрыва коньков ото льда за счет попеременного перемещения центра тяжести назад в левую и правую сторону с изменением направления движения;

4. скольжение спиной вперед без отрыва коньков ото льда за счет попеременного перемещения центра тяжести назад в левую и правую сторону;

5. скольжение на обеих ногах спиной вперед с помощью партнера, который двигается лицом

6. вперед, но с варьированием стойки;

7. скольжение на обеих ногах спиной вперед с помощью партнера, который везет за собой хоккеиста. При этом оба партнера держатся за две клюшки;

8. скольжение на обеих ногах спиной вперед после предварительного отталкивания;

 9. бег спиной вперед по прямой попеременным толчком правой и левой ног;

10. бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком правой и левой ног; скольжение спиной вперед без отрыва коньков ото льда за счет попеременного перемещения центра тяжести назад с изменением направления движения по дугам в правую и левую сторону. При этом нога после толчка выносится скрестно;

11. передвижение спиной вперед без отрыва коньков ото льда с поворотом на 180 и 360 градусов;

12. передвижение скрестным шагом;

13. бег переступанием боком.

Кроме вышеуказанных упражнений необходимо знать технику опускание на одно колено, на два колена, технику падений и различных кувырком с быстрым возвращением в первоначальное положение, а также технику приема и ведения шайбы, технику передач шайбы и прижимание шайбы коньками.

Помимо обретения основных навыков пользования коньками, необходимо постоянно совершенствовать конькобежную тренировку, регулярно выполняя: повороты при беге спиной вперед; выпады в движении, приседания на одно или два колена, падения на два колена; бег спиной вперед; старты из различных положений; падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90, 180 градусов и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам; бег по прямой с ускорениями на 20–30 м; торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением; бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения; торможения с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении; остановки, повороты после бега с максимальной скоростью; прыжки на коньках в длину и через препятствия; челночный бег; кувырки с последующим быстрым вставанием; игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков; прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45, 90, 180 градусов и приземлением на одну или две ноги с последующим движением в заданном направлении; бег на время на 18, 36, 54 м; эстафеты; старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т. д.

Важно в хоккее уметь молниеносно переключаться с одного движения на другое. Формирование правильных навыков катания на коньках зависит от правильного подбора упражнений и игр на льду. Освоение приемов катания должно происходить от простого к сложному, не форсируя процесс.

Техническую подготовку надо начинать с легких, несложных по координации подводящих упражнений. Если не соблюдать этот принцип, то появляется ряд ошибок в техническом исполнении сложных элементов. Многократное неправильное выполнение одного и того же приема, приводит к формированию неправильного двигательного стереотипа, который исправить в дальнейшем будет очень проблематично. Поэтому новые движения вводят в практику хоккеистов постепенно, опираясь на уже известные им движения.

Трудность и сложность заданий должна возрастать постепенно, от занятия к занятию. Если вначале разрешается кататься по прямой, переходя на скольжение на двух сомкнутых ногах, то через определенное время хоккеисты должны уметь скользить попеременно то на одной, то на другой ноге. С первых шагов следует добиваться правильного выполнения того или иного технического приема. Для закрепления и совершенствования элементов техники владения коньками необходимо применять в процессе тренировки подвижные игры и эстафеты.

Процесс обучения игре надо осуществлять с учетом навыков владения катания на коньках, хоккеистами, Надо стремится к тому, чтобы хоккеист перемещался по площадке с минимальными усилиями, с этой целью надо научить хоккеиста расслаблять нерабочие мышцы во время катания на коньках.

Это следующий не менее важный этап в жизни хоккеиста. Клюшку держат одной рукой за конец рукоятки. Эту руку принято называть верхней рукой. Запястье и предплечье находятся впереди туловища. Верхняя рука, у большинства хоккеистов, более сильная. Нижняя рука держит клюшку обратным хватом несколько ниже, примерно на 30 см, от верхней руки. Расстояние это может меняться в зависимости от выполняемых технических приемов, размеров тела и индивидуальной техники хоккеиста.

Нельзя навязывать свою волю хоккеисту и выбирать, как взять клюшку, правым или левым хватом, предстоит ему. Не надо обращать внимание, если хоккеист, в процессе работы, меняет хват. Хват клюшки может быть широкий, средний и узкий. Он изменяется в процессе выполнения того или иного технического приема. Держать конец клюшки напротив живота при непосредственном приближении к борту площадки не следует.

Хоккеист должен уметь вести шайбу, контролируя ее периферическим зрением или еще лучше, совсем не контролируя. В результате длительных тренировок хоккеист может научиться такому ведению. Обладающий таким приемом хоккеист, владея шайбой, будет видеть партнеров по команде, соперников и сможет свободно ориентироваться. При ведении шайбы локти не должны быть прижаты к туловищу. Движения при ведении шайбы должны быть мягкими. Основными способами ведения шайбы являются: ведение с перекладыванием клюшки; ведение толчками; ведение без отрыва клюшки от шайбы.

Ведение с перекладыванием клюшки различается по амплитуде и по направлению. Оно может быть широкое за счет плавных движений со значительной амплитудой и короткое, либо движения могут быть быстрыми с небольшой амплитудой – так называемая «рубка».

Движение шайбы подразделяется и по направлению движения: на ведение из из стороны в сторону прямо перед собой, то есть шайбу ведут прямо перед собой с перекладыванием клюшки поочередно слева направо и справа налево; ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали, здесь важно выбрать правильно угол постановки клюшки в момент соприкосновения с шайбой; ведение шайбы вперед-назад (хоккеист ведет шайбу сбоку, перекладывая клюшку вперед-назад, вести шайбу таким способом можно как с удобной, так и с неудобной стороны).

Если ведение шайбы осуществляется с перекладыванием клюшки, важно научиться соразмерять силу посыла шайбы. Нельзя резко опускать клюшку на лед, надо стараться работать мягко работать клюшкой. При остановке шайбы, необходимо делать уступающие движения. При ведении шайбы толчками ее просто подбивают вперед, соразмеряя силу посыла шайбы вперед со скоростью движения, чтобы не упустить ее изпод контроля.

Во время ведения без отрыва клюшки от шайбы шайбу лучше контролировать, когда она располагается в середине крюка. Крюк надо слегка наклонять над шайбой, как бы немного накрывая ее.

Шайбу хоккеист может вести по прямой и с изменением направления движения, по виражам. Начинающему хоккеисту приходится учиться контролировать шайбу, двигаясь спиной вперед, и особенно с изменением направления движения. Необходимо научиться посылать шайбу не вперед от себя, а назад к себе. Иногда возникает необходимость вести шайбу, держа ее одной рукой, в таком случае лучше держать клюшку за середину рукоятки.

Мастера профессионалы, хоккеисты высокого класса умеют вести шайбу без зрительного контроля; умеют разнообразить способы ведения шайбы; умеют работать с шайбой с одинаковой интенсивностью как с удобной, так и с неудобной стороны, обладают способностью мгновенно, если этого требует ситуация, менять способ ведения, направление и амплитуду движения шайбы.

**Техника выполнения бросков шайбы**

Хоккеист, не умеющий хорошо бросать шайбу не представляет никакой опасности для соперников. Поэтому отработке техники бросания шайбы надо уделять особое внимание. Техника броска характеризуется такими показателями как сила и точность.

Сила определяется скоростно – силовыми качествами мышц плечевого пояса и особенно кистей рук, техники выполнения движения, качества клюшки, скорости движения хоккеиста. Увеличить силу броска шайбы можно за счет опускания нижней руки как можно ниже, так как именно она придает силу броску. Однако это должно происходить без ущерба для скорости броска и техники его выполнения.

Чтобы правильно бросить шайбу надо добиться устойчивого равновесия перед броском, сосредоточить взгляд на объекте броска, а затем на шайбе, обеспечить проводку крюком клюшки шайбы. Броски шайбы выполняют как с удобной так и не с удобной стороны разными способами. Хоккеист обязан изучить все способы и научиться бросать с обеих сторон. При обучении броскам необходимо учитывать, что нападающим гораздо чаще приходиться пользоваться бросками, а защитникам – ударами по шайбе.

***Бросок шайбы с длинным замахом характеризуется большой амплитудой движения клюшки.*** В начале движения шайба находится сбоку и несколько сзади. Оптимальная длина замаха 60–80 см, так как дальнейшее увеличение пути разгона шайбы не приводит к возрастанию скорости движения крюка.

Обучение технике выполнения броска следует начинать с захлеста. Правильность выполнения этого приема определяется по отношению движения крюка клюшки к ее пятке. На первом этапе амплитуда пятки клюшки должна быть меньшей по направлению передачи. Применяя облегченную шайбу или маленький мяч, можно показать и научить хоккеистов одним крюком клюшки двигать шайбу. Постепенно начинать увеличивать амплитуду движения пятки крюка в направлении передачи, затем последовательно освоить следующие элементы:

1. разнонаправленное движение рук вместе с захлестом;

2. давление клюшкой на лед с целью ее деформации;

3. слитное выполнение всех трех элементов;

4. проводка;

5. выполнение броска в целом.

Вначале следует закрепить правильный навык движения клюшки, а затем сосредоточить все свое умение на быстроте и силе выполнения броска.

При выполнении броска клюшкой, туловище должно быть развернуто немного в сторону шайбы. Ближняя нога находиться немного сзади дальней и располагаться перед шайбой. Дальняя нога должна быть развернута по направлению к цели. Вес тела вначале перемещается на впереди стоящую ногу с одновременным незначительным давлением в середине разгона нижней руки на клюшку. Это способствует деформации клюшки и накоплению в ней упругой энергии, а также созданию потенциального напряжения в работающих мышцах. При этом клюшка выносится вперед с одновременным проведением шайбы по крюку от начала к концу, придавая таким образом шайбе вращательное движение. После того, как шайба оказывается напротив ближней ноги, следует резкое, взрывное усилие мышц рук, и особенно кистей рук. При этом руки работают разнонаправлено, то есть вектор скорости верхней руки направлен в противоположную сторону. Для того чтобы амплитуда движения верхней руки была достаточной, не следует прижимать локоть к туловищу.

Передача шайбе упругой энергии клюшки должна совпадать со взрывным усилием мышц рук. Движение заканчивается подводкой шайбы в цель. Туловище в конце движения наклонено вперед, вес тела на впереди стоящей опорной ноге. В заключительной фазе свободная нога подтягивается к опорной. Высота полета шайбы контролируется положением крюка: если крюк клюшки накрывает шайбу, то она полетит низом; если крюк раскрыт, шайба полетит верхом.

**Обводка и обманные движения**

Роль обводки в современной игре значительно повысилась. Для того, чтобы создать численный перевес атакующих на наиболее важном участке поля уже недостаточно умело маневрировать и передавать шайбу, необходимо обвести хотя бы одного игрока, часто для таких целей используют обводку, применив обманное движение (финт) или же целый каскад обманных движений. Обводка не единственное средство обыгрывания обороняющихся, особенно если все уловки не удались. В таком случае на помощь приходит длинная обводка, при которой, нападающий за счет скоростного маневра обходит соперника.

Таким же способом является и силовая обводка, когда нападающий, умело выиграв силовое единоборство, оставляет соперника за спиной. Обводка и обманные движения являются самыми сложными приемами в хоккее. Обманные движения требуют от хоккеистов хорошей реакции выбора, координации движений, чувства дистанции. Длинная обводка, кроме перечисленных качеств, требует еще высокой стартовой и дистанционной скорости, а силовая обводка – умения вести силовую борьбу.

Обучение обводке и обманным движениям может начинаться только после того, как хоккеист хорошо освоил технику катания на коньках и технику владения клюшкой на ледовой площадке. Обманные движения происходят под действием определенных обстоятельств и основываются на импровизации, они очень индивидуальны. Как правило, в арсенале опытного хоккеиста имеется несколько обманных движений, которые ему наиболее удаются.

1. изменение темпа и ритма движения (в этом случае атакующий замедляет темп движения и следит за действиями обороняющихся. Как только соперник готов вступить в единоборство, хоккеист с шайбой резко увеличивает скорость);

2. остановка – старт (существуют две разновидности этого приема. В первом случае нападающий резко тормозит, а затем стартует в том же направлении. Во втором случае следует резкая остановка обычно на двух параллельных коньках с дальнейшим поворотом в противоположную движению до остановки сторону и переводом шайбы в том же направлении);

3. игра на паузе (нападающий ждет, что обороняющийся первым сделает движение для отбора шайбы. Как только он перенес центр тяжести тела в сторону для отбора шайбы, атакующий резко уходит в другую сторону или, не меняя направления и скорости движения, обыгрывает обороняющегося); показал в одну сторону, ушел в другую (нападающий наклоняется влево или вправо и начинает перемещать туда же шайбу, всем видом показывая, что он будет именно с этой стороны обходить соперника. В тот момент, когда обороняющийся, поверив в это, начинается смещаться на шайбу, нападающий резко меняет направление);

4. показал в одну сторону, начал перемещаться в другую, затем на полпути остановился и ушел в первоначальном направлении (нападающий перемещает центр тяжести вправо или влево и туда же переводит шайбу. Затем начинает перемещаться влево или вправо. На эти движения реагирует обороняющийся. Он уверен, что нападающий будет обходить его слева (справа). Нападающий же резко меняет направление движения на противоположное и уходит вправо или влево); змейка (нападающий, уже за несколько шагов перед тем, как сблизиться с обороняющимся, начинает бег с изменением направления движения, используя скрестный шаг);

5. обманное движение с имитацией обводки в центр зоны (нападающий показывает, что будет идти в центр зоны, а затем в последний момент переводит шайбу в сторону борта держа клюшку в одной вытянутой руке. Свободной рукой и туловищем он загораживает шайбу от соперника. Таким образом, шайба удаляется на достаточное расстояние от обороняющегося, и соперник не может ее выбить); обманное движение с имитацией обводки в сторону борта (нападающий показывает, что будет идти вдоль борта, обороняющийся идет на сближение и хочет прижать нападающего к борту. Тогда нападающий слегка притормаживает, посылает шайбу в борт с таким расчетом, чтобы она отскочила ему на ход, обходит соперника, устремляется со стороны поля за спину соперника к месту вероятного отскока шайбы);

6. изменение направления движения (хоккеист с шайбой двигается в зоне нападения вдоль бокового борта и ждет, когда обороняющийся сблизится с ним, чтобы вступить в единоборство. После этого нападающий резко изменяет направление движение на 90 градусов и уходит в центр площадки, оставляя обороняющегося у борта);

7. ложный бросок (нападающий выполняет бросок шайбы, но в последний момент проносит клюшку над шайбой. Если соперник среагировал на эти ложные действия (например, вратарь переместился в угол, куда вероятнее должна была бы полететь шайба, или защитник переключился на ловлю шайбы на себя), атакующий сразу же получает тактическое преимущество);

8. ложный замах (нападающий делает сильный замах, высоко поднимая клюшку. Как только обороняющийся предпринял ответные меры, например, опустился на колени, лег под бросок, атакующий обыгрывает соперника);

9. ложная потеря шайбы. За 1,5–2 м от обороняющегося нападающий отпускает шайбу достаточно далеко в сторону (лучше это сделать под удобную руку) и делает вид, что упустил шайбу. Когда обороняющийся начинает движение на шайбу, шайба резко убирается под себя и переводится на другую сторону; разворот (нападающий смещается вправо или влево, переводит туда же шайбу, имитируя бросок с неудобной стороны. Обороняющийся, стремясь помешать броску, смещается в сторону шайбы. В этот момент нападающий резко тормозит на двух коньках, располагая их почти на одной линии, затем посылает шайбу себе между ногами и делает поворот на одном (заднем коньке);

10. вертушка (нападающий с шайбой делает резкий поворот на 360 градусов; улитка (нападающий перед защитником тормозит на одной ноге, разворачивает туловище и уводит шайбу в сторону безопорной (задней) ноги. Затем переносит на нее центр тяжести тела и выполняет поворот); клюшка – конек – клюшка (первый вариант: нападающий посылает шайбу назад, себе в коньки, а в момент атаки соперника коньком направляет себе шайбу на ход. Второй вариант: нападающий смещается вправо или влево, оставляя клюшку с шайбой справа или слева. При атаке соперника, а именно когда он смещается на шайбу, нападающий посылает ее себе под правую (левую) ногу, которая должна обязательно находится сзади левой (правой), и без промедления коньком посылает шайбу сзади левой (правой) ноги в направлении вперед-влево (вправо). Третий вариант: хоккеист занимает следующее положение. Одна нога (со стороны шайбы) выдвинута – на нее переносится вес тела. Ноги почти на одной линии. Затем шайба посылается за спину (с внешней стороны хоккеиста). Хоккеист подбивает шайбу себе на ход с внешней стороны опорной ноги).

Чтобы обводка была эффективной надо определить момент ее применения, для чего хоккеист должен постоянно совершенствовать чувство дистанции. Атакующая мощь нападающего намного повысится, если он научится обыгрывать соперника, как с удобной, так и не с удобной сторон.

**3.6. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии. Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых икомандных действий в нападении и защите.

На базовом уровне подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения - как на земле, так и на льду. Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

• теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;

• разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;

• отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;

• освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.);

• совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.);

• тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий. На базовом уровне обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия.

**3.7. Медицинское обследование**

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом учреждения.

В учебные группы принимаются дети имеющие допуск врача для занятий хоккеем с шайбой.

Медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год, как правило, в начале и конце учебного года, в остальных случаях по направлению тренера.

Углублённое медицинское обследование включает: врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития; обследование у врачей – специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

**3.8. Тестирование и контроль**

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Тестирование (прием контрольных нормативов (далее КН) по ОФП и СФП в соответствии с Программы) проводится в учреждении в начале тренировочного года и в конце. Тестирование позволяет проследить динамику развития ОФП и СФП.

При анализе результатов сдачи КН по каждому обучающему в группе можно вносить коррективы в планы подготовки и в решение вопроса о переводе на следующую программу по СП.

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно оздоровительную группу (СОГ-1)***

**Таблица № 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Единицы измерения | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 20 метров с высокого старта\* | с. | не более |
| 6,5 | 7,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двух ног с приземлением на две ноги\* | см. | не менее |
| 125 | 115 |
| 3. | И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук\* | количество раз | не менее |
| 13 | 9 |
| 4. | Челночный бег 4 х 9 м\* | с. | не более |
| 13,1 | 14,1 |
| 5. | Бег на коньках 20 м.\*\* | с. | не более |
| 6,8 | 7,5 |
| 6. | Бег на коньках челночный 6 х 9 м\*\* | с. | не более |
| 19,5 | 20,5 |
| 7. | Бег на коньках спиной вперёд 20 м\*\* | с. | не более |
| 8,8 | 9,4 |
| 8. | Бег на коньках слаломный без шайбы \*\* | с. | не более |
| 15,5 | 16,5 |
| 9. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы \*\* | с. | не более |
| 17,5 | 19,5 |

Сокращения, содержащиеся в таблице:

«И.п.» - исходное положение;

\*обязательное упражнение;

\*\*упражнения на выбор 9выполняется не менее трех)

**Методические рекомендации по проведению тестирования**

Тестирование проводится в соответствии с внутренним планом сдачи контрольных нормативов. Результаты тестирования хранятся в Учреждении.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

**Методические указания к проведению тестирования по ОФП**

1. Бег 20, 30 метров с высокого старта (сек.): бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Занимающиеся стартуют по 2-4 человека. По команде «На старт!» необходимо сильнейшую ногу поставить вплотную к линии «Старта», немного повернув носок внутрь. Другая нага на 1,5-2 стопы сзади. Тяжесть тела равномерно распределяется на две ноги. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены. По команде «Внимание!» необходимо наклонить туловище вперед под углом 45 градусов. Тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу. По команде «Марш!» занимающийся резко бросается вперед, через 5-6 шагов принимает вертикальное положение тела. По команде «Марш!» секундомер включается, а после преодоления занимающимся линии «Финиша» выключается.
2. Челночный бег 4 х9 метров (сек.): челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 9 м прочерчиваются 2 параллельные линии. Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до противоположной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее, бежит до противоположной линии, касается линии рукой, и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
3. Прыжок в длину с места (см.): прыжок в длину с места толчком двух ног выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место для отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Занимающийся принимает исходное положение (далее – И.п.): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног, выполняет прыжок вперед. Мах руками разрешается.

Измерения производятся по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела занимающегося.

Занимающемуся предоставляется три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки:

1. Заступ за линию измерения или касания её;
2. Выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. Отталкивание ногами разновременно.

4. Сгибание разгибание руг в упоре лежа на полу (кол. раз.)**.** Тестирование сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без неё.

Из И.п. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернутся в И.п. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

 Ошибки:

1. касание пола коленями, бедрами, тазом;
2. нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
3. отсутствие фиксации на 0,5 с И.п.;
4. поочередное разгибание рук;
5. отсутствие касания грудью пола (платформы);
6. разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов:

5. Подтягивание в висе (юноши) (кол. раз.). выполняется максимальное количество раз хватом сверху, И.п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч,, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Занимающийся подтягивается так, чтобы подбородок пересёк верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи

 Ошибки:

1. подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 с И.п.;
4. разновременное сгибание рук.

6. Бег на 1 км., 3 км (м. сек.) Бег на выносливость проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

7. Пятикратный прыжок в длину с места (м., см.): Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

8. Приседания со штангой (кол. раз.): Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. И.п. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в И.п. со штангой. Вес штанги равен весу тела.

9. Бег 400 м. с высокого старта (сек.): Определяет уровень скоростной выносливости. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

**Методические указания к проведению тестирования по СФП**

**(техническая подготовка)**

1. Бег коньках 20 метров (сек): Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2. Ьег на коньках челночный 6 х 9 м. (сек.): Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде, чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. (См. рис. 9).

3. Бег на коньках спиной вперед 20 м. (сек.): Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

4. Бег на коньках с клюшкой без шайбы (сек.): Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлении к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (См. рис. 10).

5. Бег на коньках с клюшкой с ведением шайбы: Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы. (См. рис. 10).

6. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.): Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усу окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит туже дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (См. рис. 13).

7. Бег на коньках челночный 5 х 54 м. ( сек.): Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняет разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот. (См. рис.14 ).

**3.9. Восстановительные мероприятия.**

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

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

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

• рациональная организация и планирование, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей обучающихся

• целесообразное построение одного занятия, предполагающее оптимальное сочетание различных 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;

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

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

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

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, (элекгро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния заниимающегося: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

**IV. Планируемые результаты освоения Программы**

*Результаты теоретической подготовки обучающихся:*

-знание физической культуры и спорта в России

-знание состояния и развития хоккея

-знание средств формирования здорового образа жизни

-знание гигиены, режима и питания

-знание врачебного контроля, самоконтроля и мер предупреждения травматизма

-знание физиологических основ учебно-тренировочных занятий по хоккею

-знание основ обучения учебно-тренировочных занятий в хоккее

-знание физической подготовки в хоккее

-знание технической подготовки в хоккее

-знание психологической подготовки и воспитания личности

-знание планирования учебно-тренировочных занятий

-знание правил, организации и проведения соревнований

-знание терминологии в хоккее

-знание оборудования и инвентаря для занятий

*Результаты общей и специальной физической подготовки обучающихся:*

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

-развитие двигательных способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий хоккем;

*Результаты технической и тактической подготовки обучающихся:*

-овладение основами и совершенствование техники и тактики хокке;

-освоение комплексов подготовительных, специально-подготовительных, подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся оптимальных тренировочных нагрузок;

-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке игры в хоккей;

-знание требований техники безопасности при занятиях хоккем.

*Результаты соревновательной деятельности обучающихся:*

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства, правил, положений, календарного плана по хоккею;

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с игрой в хоккей.

**V. Комплекс организационно-педагогических условий**

**5.1. Календарный учебный график**

**Таблица № 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения (уровень)** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **каникулы** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 1 января 2024 года | 31 декабря 2024 года | 52 | 197 | - | 208 (4 часов в неделю) | 3 раза в неделю по 2 часа |

#### 5.2. Условия реализации Программы

#### 5.2.1. Материально-техническое обеспечение Программы

В современной организации процесса всестороннего физического развития всё большую актуальность приобретает проблема правильного использования вспомогательного оборудования и инвентаря. От материально-технического обеспечения программы зависит решение поставленных задач. Для успешного обеспечения программы необходимо иметь:

*Перечень инфраструктуры:*

*-* наличие хоккейной коробки/аренда льда;

- наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта;

Перечень оборудования и спортивного инвентаря необходимым для реализации программы:

**Таблица № 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наличие оборудования и спортивного инвентаря | Единицы измерения | Количество изделий |
| 1 | Ворота для хоккея в зале | штук | 2 |
| 2 | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 3 | Мяч баскетбольный | штук | 4 |
| 4 | Мяч волейбольный | штук | 4 |
| 5 | Мяч гандбольный | штук | 4 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг.) |  | 2 |
| 7 | Мяч футбольный | штук | 4 |
| 8 | Ограждение площадке (борта, сетка защитная) |  | 1 |
| 9 | Рулетка металлическая (50 м.) | штук | 5 |
| 10 | Свисток судейский | штук | 10 |
| 11 | Секундомер | штук | 5 |
| 12 | Скамья гимнастическая | штук | 4 |
| 13 | Станок для точки коньков | штук | 1 |
| 14 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 15 | Шайба | штук | 90 |

Занятия проводятся на базе спорткомплекса МАУ СКМЖ «Солонцы» по адресу: п. Солонцы, ул. Новостроек, 8Б. Аренда льда проводится на территории г. Красноярска по согласованию с родителями и тренером.

**5.2.2. Кадровое обеспечение Программы**

Все тренеры-преподаватели имеют среднее профессиональное образование или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

**VI. Методическое обеспечение Программы**

Методика реализации программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

1. общеметодических:
* [принцип сознательности и активности](https://infourok.ru/go.html?href=%235057691),
* [принцип наглядности](https://infourok.ru/go.html?href=%235057692),
* [принцип доступности и индивидуализации](https://infourok.ru/go.html?href=%235057693);
1. специфических:
* принцип непрерывности процесса физического воспитания,
* принцип системного чередования нагрузок и отдыха,
* [принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий](https://infourok.ru/go.html?href=%235057694)
* [принцип](https://infourok.ru/go.html?href=%235057695) адаптированного сбалансирования динамики нагрузок,
* принцип возрастной адекватности.

В ходе занятий по хоккею используются следующие методы:

* словесный метод (рассказ, объяснение, описание, команды и распоряжения, указание, беседа и разбор);
* наглядный метод (непосредственный, опосредованный и наглядного прочувствования);
* метод строго регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств);
* игровой метод;
* соревновательный метод.

**VII. Информационное обеспечение программы**

1. Матвеев Л.И Теория и методика физической культуры. Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 4-е изд., стер.- СПб.: Издательство «Лань», М.: ООО Издательство «Омега-Л», 2004.-160 с.:

2. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»/ В.А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ, П.В.Шеруимов, Е.А.Сухачев, Н.Н. Урюпин, С.М. Черкас, Д. Бохнер;-М: 2019 234С.

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побнждать/-М., ООО «Издательство АСтраль»: ООО «Издательство АСТ», 2004, - 863.

4. Сергиенко Л.И. Спортивный отбор: теория и практика: монография:/-М.: Советский спорт, 2013. -1048

5. Савие В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 400с.

6. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. Учеб. Пособие для высш. уч. Заведений. –М. Издательство «Человек» 2011.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Уеб. Заведений.- М., Издательство «Академия», 2000,-400 с.

8. Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru;

9. Федерация хоккея России сайт: <http://fhr.ru>;

10. Российское антидопинговое агентство: http: // www.rusada. ru;

11. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>;

 12.Олимпийский комитет России: http: //www.roc.ru;

13. Международный олимпийский комитет: http: // [www.olympic.org](http://www.olympic.org)