

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛГА»**

<b>ПРИНЯТО</b> На педагогическом совете От «___» _____ 20__ г. Протокол № ____	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МАУ ДО ФОК «Волга» _____ А.В. Гришанов Приказ №__ от _____ 20__ г.
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Вид спорта: **«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

Срок реализации: 8 лет

Возраст: 7 -17 лет

Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель по хоккею  
Поверинов Сергей Александрович  
Лихотников Иван Сергеевич

Рецензенты:  
Агусева Марина Анатольевна  
Зам. директора по УВР УТО МАУ ДО ФОК «Волга»  
Моклакова Ольга Вячеславовна  
Инструктор-методист УТО МАУ ДО ФОК «Волга»

Воротынец 2019 г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
<i>Таблица №2</i> .....	10
Оборудование и спортивный инвентарь.....	10
имеющийся в наличии в МАУ ДО ФОК «Волга» в зале единоборств.....	10
Оборудование и спортивный инвентарь.....	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.....	10
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	15
1.1. Календарный учебный график.....	15
1.2. План учебного процесса.....	19
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	23
2.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	23
Техника передвижения на коньках хоккеиста.....	38
Формирование правильного навыка хоккейного катания.....	38
Техника владения клюшкой хоккеиста.....	39
Ведение хоккейной шайбы.....	39
Техника хоккейного броска по воротам.....	40
Прием и передача шайбы партнеру.....	41
Дриблинг шайбы и обводка оппонента по команде.....	41
ТАКТИКА АТАКИ.....	45
ТАКТИКА ОБОРОНЫ.....	48
СПОРТИВНЫЕ РОЛИ ХОККЕИСТОВ.....	48
Роль центрального нападающего- современном хоккее ему принадлежит главная роль. На площадке он остается основным игроком. Как правило, на место центрального нападающего назначают самого способного и талантливого игрока, знающего все тонкости хоккея и разбирающегося во всех сложных игровых моментах.....	48
Роль крайнего нападающего.....	49
Роль защитника.....	51
ТАКТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ В АТАКЕ.....	52
Прием и ведение шайбы.....	52
Обыгрывание соперника.....	54
Броски по воротам.....	58
Основные правила броска по воротам.....	62
Единоборство с вратарем.....	62
ТАКТИКА НАПАДАЮЩИХ В АТАКЕ.....	63
Индивидуальная тактика в атаке.....	64

Индивидуальная тактика хоккеистов в обороне.....	64
ТАКТИЧЕСКИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ХОККЕИСТОВ В ОБОРОНЕ В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ.....	68
Действия нападающих в зоне нападения.....	68
Тактика защитников в обороне.....	69
Тактика при вбрасывании.....	69
ТАКТИКА ГРУППОВЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В АТАКЕ.....	72
Выполнение передачи во время атаки.....	72
Групповые взаимодействия в атаке с использованием передач.....	73
ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ АТАКУЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ.....	74
Действия нападающих в зоне нападения.....	74
Действия нападающих в зоне защиты.....	77
Действия нападающих и защитников в зоне нападения.....	77
Действия нападающих и защитников в средней зоне.....	77
ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ В АТАКЕ ЗАЩИТНИКОВ.....	79
Групповые действия атакующих защитников в зоне нападения.....	79
Групповые действия атакующих защитников в средней зоне.....	79
Групповые действия атакующих защитников в зоне защиты.....	80
ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ ХОККЕИСТОВ В ОБОРОНЕ.....	80
Действия защитников в зоне защиты и в средней зоне.....	81
ДЕЙСТВИЯ ЗАЩИТНИКОВ И НАПАДАЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ.....	82
Действия защитников и нападающих в зоне защиты.....	82
Действия защитников и нападающих в средней зоне.....	82
Действия защитников и нападающих в зоне нападения.....	82
КОМАНДНАЯ ТАКТИКА ХОККЕИСТОВ В АТАКЕ.....	83
Командная тактика хоккеистов в позиционной атаке.....	83
Командная тактика хоккеистов в контратаке.....	84
КОМАНДНАЯ ТАКТИКА В ОБОРОНЕ.....	84
Способы отбора шайбы у соперников.....	85
СИСТЕМЫ ОБОРОНЫ.....	86
КОМАНДНАЯ ТАКТИКА ПРИ ВБРАСЫВАНИИ.....	91

Основные варианты расположения игроков и способы розыгрыша шайбы	91
ИГРА В ЧИСЛЕННОМ БОЛЬШИНСТВЕ.....	93
ИГРА В НЕПОЛНОМ СОСТАВЕ.....	94
СМЕНА ХОККЕИСТОВ.....	96
ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ.....	97
<i>Таблица № 13.....</i>	110
Учебная нагрузка.....	110
2.3. Методические материалы.....	110
2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	114
2.5. Общие требования безопасности на занятиях по хоккею с шайбой.....	118
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ.....	125
<i>Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта... </i>	131
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	134
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	135
4.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.....	145
4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	146
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	148
5.1. Список литературы.....	148
5.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.....	150
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	150

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### ***Введение***

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта дзюдо для Муниципального учреждения дополнительного образования физкультурно-оздоровительного комплекса «Волга» (далее - Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

### ***Аннотация***

Удовлетворение индивидуальных потребностей, создание условий для физического воспитания и развития, формирование знаний, умений и

навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – хоккеем.

### ***Направленность, цели и задачи образовательной программы***

Данная Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей по образовательной программе в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### **Цель программы:**

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

### **Задачи программы:**

*Обучающие задачи:*

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по хоккею;
- формирование знаний об истории развития хоккея;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

*Развивающие задачи:*

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

*Воспитательные задачи:*

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения:
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям хоккеем;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

***Характеристика вида спорта***

Хоккей с шайбой один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

**Игровое поле и инвентарь.** Площадка для хоккея представляет собой прямоугольное поле с полукруглыми углами. Его длина может варьироваться от 58 м до 60 м, а ширина от 28 м до 30 м. Поле имеет цветную разметку и

ворота: средняя линия и линии ворот, а также точки и круги вбрасывания красные, а линии обозначающие зоны действия команд синие. Игроки выступают в специальном защитном снаряжении: хоккейной форме и вооружены специальной хоккейной клюшкой, которой на большой скорости перемещают спортивный снаряд (шайбу). Поверхность ледовой площадки перед каждым занятием необходимо подготавливать специальным оборудованием в виде ледоуборочного комбайна, это значительно поможет понизить риск получения травмы и создаст оптимальную поверхность льда для осуществления тренировочного занятия.

**Правила игры.** В игре участвуют две команды по 21 человек: 4 пятерки и вратарь, 6 человек всегда находятся на поле. Игра состоит из 3 периодов и 2 перерывов.

В течение одного периода команды по 5 человек на поле перемещают клюшками на большой скорости спортивный снаряд (шайбу) пытаются забить гол в ворота соперника, другие игроки команды находятся на скамейке запасных и меняются по очереди. Период длится 20 минут чистого времени, перерыв длится 15 минут.

Победитель определяется по сумме заброшенных шайб в ворота соперника за 3 периода. В случае равенства голов после 3 периодов назначается 4 период (овертайм) длится 5 минут чистого времени, а затем назначаются буллиты по 3 у каждой команды.

**Минимальный возраст, минимальная наполняемость и минимальные зачетные требования для зачисления и перевода по уровням обучения**

Уровень сложности	Продолжительность подготовки		Минимальный возраст для зачисления	Минимальная и наполняемость группы	Минимальные зачетные требования	
Базовый уровень	БУ - 1	1	7 лет	12	Нормативы по ОФП, ГТО	
		2	8 лет	12		
	БУ - 2		9 лет	12		
	БУ - 3		10 лет	10		
	6 лет	БУ - 4		11 лет	10	Нормативы по ОФП, ГТО
		БУ - 5		12 лет	8	Нормативы по ОФП, ТТМ, Теория, ГТО
БУ - 6		13 лет	8	Нормативы по ОФП, ТТМ, Теория, ГТО		
Углубленный уровень	2 года	УУ-1	14 лет	6	Нормативы по ОФП, СФП, ТТМ, Теория, ГТО	
		УУ-2	15 лет	6	Нормативы по ОФП, СФП, ТТМ, Теория, ГТО	

**Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек (СанПиН 2.4.4.3172-14) с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.**

***Условия реализации программы***

*Срок обучения* по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

*Профиль:* спортивные игры.

Программа предусматривает два уровня сложности (*базовый и углубленный*) в освоении обучающимися образовательной программы .

*Особые условия:* В МАУ ДО ФОК «Волга» зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке и технической подготовке согласно уровню сложности (см. глава №4).

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности 7 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 14 лет.

Материально-техническая база: ледовая арена, универсальный спортивный зал

Таблица №2

**Оборудование и спортивный инвентарь  
имеющийся в наличии в МАУ ДО ФОК «Волга» в зале единоборств**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Клюшка для игры в хоккей	штук	40
3.	Гетры	пар	30
4.	Панцирь (защита груди и шеи)	штук	30
5.	Защита на вратаря комплект (Защита ног, коньки, шлем, ловушка, блин, защита груди и живота, хоккейные трусы, защита области паха клюшка вратарская)	комплектов	4
5.	Коньки хоккейные	пара	30
6.	Майка	штук	30
7.			
	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4.	Шайба	штук	50
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
7.	Сумка для клюшек	штук	4

8	Мяч Баскетбольный	Штук	2
9	Мяч Гандбольный	Штук	2
10	Мяч Футбольный	штук	2
11	Сумка для клюшек	штук	4

### ***Планируемые результаты освоения программы обучающимися***

Базовый уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

- вариативные предметные области базового уровня: различные виды спорта и подвижные игры; спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень программы должен предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- обязательные предметные области углубленного уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта.

- вариативные предметные области углубленного уровня: судейская подготовка; спортивное и специальное оборудование.

**Результатом освоения программы является: в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта; знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- 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 дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- 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 способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **1.1. Календарный учебный график**

Годовой календарный учебный график (Таблица №3, №4) разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года 02.09.2019 года.

Начало тренировочных занятий - согласно расписания.

Праздничные и выходные дни:

- 01- 08 января - Новогодние каникулы;
- 22 - 24 февраля - День защитника Отечества;
- 07 - 09 марта - Международный женский день;
- 01 - 04 мая - Праздник Весны и Труда;
- 09 - 12 мая - День Победы;
- 12 - 14 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), планом работы МАУ ДО ФОК «Волга» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.





## 1.2. План учебного процесса

Учебный план включает в себя уровни сложности: уровень сложности - 6 лет (Таблица №5), углубленный уровень сложности – 2 года (Таблица №6).

Учебный план разрабатывается из расчета 42 недели непосредственно в условиях МАУ ДО ФОК «Волга». С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные предметные области. Повышается удельный вес нагрузок на обязательные и вариативные предметные области.

Распределение времени в учебном плане на обязательные и вариативные предметные области осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

Расчет осуществляется исходя из установленного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» максимального объема тренировочной нагрузки и требований приказа Министерства спорта Российской Федерации от № 939 от 15 ноября 2018 года « об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации.

Базовый (Б) уровень сложности – образовательный процесс происходит в группах Б1, Б2– 6 часов в неделю, Б3 и Б4 – 8 часов обучения, Б5 Б6 – 10 часов в неделю, период обучения от 6 лет.

Задачами данного уровня сложности являются укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение потребностей в двигательной активности, отбор

детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей.

Базовый уровень характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

Углубленный (У) уровень сложности образовательный процесс происходит в группах У1, У2 – 12 часов в неделю, период обучения 2 года.

Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Происходит повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствуется техника и развитие специальных физических качеств, формируется спортивная мотивация.

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

На всех уровнях сложности перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения нормативных показателей комплекса контрольных упражнений освоения образовательной программы.

Таблица №5

## План учебного процесса на 42 недели для базового уровня подготовки

№	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год	3-год	4-год	5-год	6-год
	<b>Количество часов в неделю</b>							<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Общий объём часов</b>	<b>2016</b>	<b>144</b>	<b>494</b>	<b>1354</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1707</b>						<b>214</b>	<b>214</b>	<b>282</b>	<b>283</b>	<b>357</b>	<b>357</b>
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	494						62	62	80	80	105	105
1.2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	606						76	76	101	101	126	126
1.3.	<i>Вид спорта</i>	607						76	76	101	101	126	126
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>309</b>						<b>38</b>	<b>38</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>63</b>	<b>63</b>
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	309						38	38	54	53	63	63
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	494		494				62	62	80	80	105	105
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	1354			1354			168	168	228	228	281	281
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	828						103	103	143	143	168	168
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	314						38	38	50	50	69	69
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	200						25	25	33	33	42	42
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>144</b>	<b>144</b>					<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>				<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	20						4	4	4	4	4	
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	6											4

Таблица №6

### План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня подготовки

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год
	<b>Количество часов в неделю</b>							<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>Общий объём часов</b>	<b>1008</b>	<b>72</b>	<b>152</b>	<b>772</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>908</b>						<b>454</b>	<b>454</b>
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	152						76	76
1.2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	152						76	76
1.3.	<i>Основы профессионального самоопределения</i>	302						151	151
1.4.	<i>Вид спорта</i>	302						151	151
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>100</b>						<b>50</b>	<b>50</b>
2.1	<i>Судейская подготовка</i>	100						50	50
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>152</b>		<b>152</b>				<b>76</b>	<b>76</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>772</b>			<b>772</b>			<b>386</b>	<b>386</b>
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	352						176	176
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	274						134	140
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	146						76	70
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>72</b>	<b>72</b>					<b>36</b>	<b>36</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>12</b>				<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	6						6	
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	6							6

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

#### **2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка проводится с занимающимися дзюдо разного возраста. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для хоккеистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания хоккея и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности занимающихся различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет продолжительность 3-5 минут. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Результатом освоения Программы по хоккею предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» является приобретение обучающимися следующих знаний:

- ✓ история развития хоккея с шайбой;
- ✓ основы философии и психологии в хоккее с шайбой;
- ✓ место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- ✓ основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в дзюдо;
- ✓ основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- ✓ необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ гигиенические знания, умения и навыки;
- ✓ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- ✓ основы спортивного питания;
- ✓ требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- ✓ требования техники безопасности при занятиях дзюдо.

### **2.1.2. Общая физическая подготовка**

ОФП должна обеспечить разностороннее физическое развитие, развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости,

ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышцы групп, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для брюшного пресса, менять исходные положения и т.д.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений). В процессе многолетней тренировки удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей); из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных

суставах; приседания, отведения и приведения; махи ног в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие) стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20- 30 метров сменяющийся, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапной остановке и возобновлении и изменении направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, на наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Проплавание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками, с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Подвижные спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Лазанье с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы и подтягивания из висов, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. приседания на одной и двух ногах: с гантелями, с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимания в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жимы, выпрыгивания из приседа, полуприседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной, с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, силовыми элементами. ОРУ с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 2000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 3 км.) Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х до 12-ти минут (для разных возрастных групп). Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.) Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3-5 км.) Велосипедный спорт: езда по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25,50,100 метров на время и более длинных дистанций с высокой скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Количество повторений рекомендуется увеличить.

Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 14-16 летних. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4

кг.), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг., интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска камня.

Упражнения для развития быстроты. С широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения на развитие выносливости. Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Бег 200, 300, 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса.

Примерные сензитивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+						+	+
Анаэробные возможности		+	+	+					+	+

Гибкость	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+				
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

### **Особенности силовой подготовки хоккеистов**

*Средства развития силы:* упражнения с отягощением - весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды - вода, песок, само сопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

*Методы развития силы.* К ним относятся методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических сложений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное втягивание мышц).

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночной ткани, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице повреждениями мышц задней поверхности бедра.

Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок сухожилий, суставов.

Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

### **Особенности скоростной подготовки хоккеистов**

Быстрота (скоростные способности) определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой. Основной метод развития быстроты — повторный.

В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок:

- Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.
- Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.
- Резкое увеличение объема скоростных упражнений.

- Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.
- Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.
- Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.
- Выполнение скоростных упражнений на фоне физического и координационного утомления.

### **Особенности повышения выносливости**

Выносливость хоккеистов – это их способность противостоять утомлению.

К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основной метод развития общей выносливости – равномерный.

В процессе работы на выносливость следует избегать методических ошибок:

- Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.
- Однообразных средств и методов развития выносливости.
- Форсирования тренировочных нагрузок (когда в течение длительного времени проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).
- Проведение тренировок со спортсменами, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

Упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным

возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности.

### **Особенности повышения координационных способностей**

Ловкость (координационные способности) – проявляются у хоккеистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления). В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

### **Особенности повышения гибкости**

Гибкость - это способность человека выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движения чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Специальные качества хоккеистов основываются на уровне их общей физической подготовленности. В процессе специальной физической подготовки дзюдоистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

Результатом освоения Программы по хоккею с шайбой в области общей и специальной физической подготовки является:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по дзюдо;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы.

### **2.1.3. Другие виды спорта и подвижные игры**

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в тренировочном процессе.

Подвижные игры положительно влияют на усвоение занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют

воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых для достижения успехов в спорте.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность организма.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти качества развиваются в комплексе.

Упражнения из других видов спорта применяются в основном для развития физических качеств. Важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном спортсмену направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры вводятся в тренировочный процесс для решения задач спортивной подготовки и снятия эмоционального напряжения. Это позволяет выполнять большие тренировочные нагрузки, не испытывая больших перенапряжений, создает положительный эмоциональный фон, развивает интеллектуальные способности и способности к коллективной деятельности.

Результатом освоения программы по хоккею с шайбой в области других видов спорта и подвижных игр является:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в дзюдо средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

#### **2.1.4. Избранный вид спорта**

##### **Специальная физическая подготовка**

СФП должна развивать физические качества специфичные для хоккея, содействовать быстрому освоению применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство хоккеистов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 8 км.) Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х до 12-ти минут (для разных возрастных групп). Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.) Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3-10 км.) Велосипедный спорт: езда по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25,50,100 метров на время и более длинных дистанций с высокой скоростью. Игры на воде.

Оценивая конкретные результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст, устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий. Существенное значение в подготовке хоккеистов играет техническая и тактическая подготовка.

Для развития **специальной физической подготовки** для всех возрастных категорий применяются специальные упражнения с

секундомером: отмерение заданного интервала времени (многократные повторения) для развития специального «чувства времени».

Так же используются многократные выезды с камнями на заданное расстояние, в заданном направлении и с заданным усилием.

Упражнения для развития силы (взрывной). Приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более  $\frac{1}{3}$ ,  $\frac{1}{2}$  собственного веса тела. При этом не допускаются повторения до отказа. Броски, толкание камней, набивных мячей весом до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направлением. Ускорения. Игры и эстафеты с применением беговых упражнений.

Упражнения на развитие выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 150-160 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 140-170 ударов в минуту). Переменный бег. Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Упражнения для развития подвижности суставов: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полушпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.

Упражнения на расслабление. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления.

Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 10-12летних. Дополнительно упражнения со штангой весом до 40 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандеров, и т.п. Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты. Увеличивается длина дистанций до 60-100 метров.

Упражнения на развитие выносливости. Дополнительно-дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийном интервале тренировки), интервалы между сериями 10-15 минут.

Упражнения для развития ловкости. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолевающим фактором (сопротивление партнера). Преодоление полосы препятствий.

Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Результатом освоения программы по хоккею с шайбой в области специальной физической подготовки является:

- повышение уровня специальной физической подготовленности;
- развитие специальных физических (двигательных) качеств;
- умение развивать специфические физические качества для дзюдо, средствами других видов спорта и подвижных игр;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### Техническая подготовка

Техника хоккеиста **оценивается по умению использовать своих навыки**, выполняя различные полезные действия на хоккейной площадке в ограниченный отрезок времени.

Техника хоккеиста - это совокупность применения хоккейных приемов, необходимых для игры в хоккей

Хоккеист должен иметь в арсенале многообразие технических хоккейных приемов. Техника хоккеиста должна быть: филигранна, эффективна, рациональна и надежна.

В современном хоккее техника хоккеиста выходит на первый план!!!

### **Техника передвижения на коньках хоккеиста**

За время хоккейного матча хоккеист накатывает около 9 - 11 км. Чем лучше техника катания спортсмена, тем с наименьшими энергозатратами он сыграет хоккейный матч. При этом техническая часть не пострадает (финты, обгрыши, броски, передачи).

Любой хоккейный новичок "**пока не обрел уверенность**" в катании на **коньках**, будет думать как сохранить равновесие и не упасть. Для этого хоккеистам надо правильно научиться кататься на коньках, а затем играть в хоккей с шайбой. С неправильной поставленной техникой катания, в хоккей играть очень сложно.

### **Формирование правильного навыка хоккейного катания**

**Основной критерий правильной техники хоккейного катания:** освоить сначала легкие упражнения на скольжение, затем более сложные, без форсирования процесса. Более сложные упражнения давать вначале новичку не имеет никакого смысла, он все равно их не выполнит.

С первых тренировок на льду, надо добиваться правильного выполнения заданий на технику катания. Упражнения надо повторять много раз, пока игрок не получит правильный навык выполнения задания.

### **Техника владения клюшкой хоккеиста**

Как говорят у **хорошего хоккеиста**, клюшка "продлевает руки". Клюшку держат двумя руками: одна рука сверху у рукоятки, нижняя держит клюшку обратным хватом.

**Существует три хвата клюшки:** широкий, средний и узкий. В зависимости от задачи хоккеиста. Различается левый и правый загиб клюшки, а также жесткость и разные загибы у клюшки.

Не следуют прижимать клюшку к животу.

### **Ведение хоккейной шайбы**

**Хоккеист должен уверенно контролировать шайбу.** В процессе ведение, обыгрыша соперника и броске желательно не смотреть на шайбу. Хоккеисту важно долго и упорно тренироваться над контролем шайбы. Опытный хоккеист видит партнеров по команде, своевременно отдает передачи, осуществляет дриблинг и броски по воротам **результативно.**

**Существует разные ведение шайбы:**

- Широкое ведение с большой амплитудой;
- Короткое с незначительной амплитудой;
- Рубкой быстрые с незначительной амплитудой.

**Ведение шайбы бывает:** перед собой, из сторону в сторону, сбоку. При "ведение резинового диска" шайба смещается с удобной стороны крюка на неудобную, при этом надо стараться держать шайбу на середине крюка и закрывать крюк клюшки, чтобы шайба не соскочила у игрока и **не досталась сопернику.**

## Техника хоккейного броска по воротам

Финальным завершением любой хоккейной комбинации, должен быть бросок по воротам соперника.

Основные показатели правильного броска: скорость выполнения, сила и точность.

- Скорость выполнения броска важна для спортсмена, с каждым годом хоккей становится все быстрее и возникает "дефицит времени" в подготовке и выполнении кистевого броска.
- Сила броска определяется силовыми качествами мышц плечевого пояса и кистей рук.
- Точность броска тренируется на мишенях, бросками в заданную точку. Бросками с различных стоек, положений и мест на площадке.

Броски шайбы выполняются с удобной и неудобной стороны крюка.

### **Броски и щелчки бывают:**

- Бросок шайбы с длинным замахом (большая амплитуда движения);
- Бросок с укороченным замахом (укороченная амплитуда движения);
- Щелчок (удар по шайбе) с длинным замахом (клюшка поднимается до уровня плеча);
- Щелчок с укороченным замахом (клюшка поднимается не выше уровня плеча);
- Короткий щелчок (клюшка поднимается не выше уровня колена);
- Бросок-щелчок. В начале движения выполняется проводка шайбы, а потом идет добавление кистями и производится щелчок
- Подкидка передача которую отдают верхом через клюшку соперника. Подкидка выполняется с пятки крюка, раскрутка шайбы идет с пятки.
- Подставление клюшки. При броске Вашего напарника из пятерки (обычно низом) Вы подставляете клюшку, тем самым меняете

траекторию броска. Для вратаря это крайне неожиданно, так как он уже среагировал на бросок, а Вы поменяли траекторию полета шайбы.

- Бросок с неудобной стороны крюка (техника броска схожа с обычным броском). При броске нижняя рука опускается ниже обычного, для силы броска.

### **Прием и передача шайбы партнеру**

"Языком хоккея" являются передачи шайб партнеру по команде. Чем точнее, сильнее и технически вовремя сделана передача, тем удобнее партнеру принять ее и обработать для броска по воротам. Передачи шайбы схожи по технике выполнения с техникой броска.

#### **Разновидности передач:**

- Маховым движением клюшки;
- Подкидкой;
- Толчком;
- Подщелкиванием.

**Прием шайбы** один из важнейших хоккейных компонентов. В момент приема необходимо, чтобы крюк полностью лежал на всей поверхности льда и был немного закрыт. Шайбу принимают примерно на середину крюка за счет небольшого уступающего движения руками.

**Шайбу** так же можно принять в хоккейном выпаде если она послана сильно вперед или в падении, если назад то резко затормозив или сделав вираж.

### **Дриблинг шайбы и обводка оппонента по команде.**

С помощью обводки игрока другой команды, хоккеист может добиться важного численного преимущества на хоккейной площадке. Для этого важно уметь выполнять обманные движения, финты, разные обыгрыши и скоростное ведение шайбы.

Важны умения хоккеиста такие как: координация движение, резкие смены скорости, хорошая реакция и дистанция до соперника.

Обучение дриблингу надо начинать после того, как хоккеист научился уверенно кататься на коньках. Хоккеист имеет в своем арсенале различные обманные обыгрыши и движения.

#### **Какие бывают обманные движения:**

- Ложный замах и бросок (нападающий показывает бросок в момент когда защитник бросается под шайбу обыгрывает его);
- Резкая смена скорости и движения;
- Показал в одну сторону, ушел в другую.
- Резкое торможение и резкий уход перебежкой в другую сторону;
- "Вертушка" разворот с шайбой на 360 градусов;
- Улитка выполнение разворота после торможения в обратную сторону.
- Ключка -конек-ключка.

Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа:

**Этап начального разучивания** (формируется предумение, изучаемое действие выполняется в общих чертах).

*Методические особенности:*

■ Обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых.

■ По возможности исключить воздействие сбивающих факторов.

■ Прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения.

■ Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

■ В структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

**Этап углубленного разучивания** (формируется умение в деталях).

*Методические особенности:*

- Обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся.

- Число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания – обучение прекращать.

- Интервалы отдыха постепенно сокращаются.

- Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

### **Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.**

*Методические особенности:*

- Добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий.

- Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

- Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении с изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у обучаемых представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия и побуждение сознательному и активному его освоению.

Обучение начинается с осознания учеником учебной задачи и формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии – одна из особенностей обучения в физическом воспитании.

Представление является чувственно-наглядным образом двигательного действия (оно возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует обучаемый, опираясь при этом на свои знания). Чем точнее поймет обучаемый значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут о представления о нем.

В процессе формирования представления о техническом действии условно выделяют три звена:

- осмысливание задачи обучения (обучаемые должны понять основу техники);

- составление проекта решения двигательной задачи;
- попытка выполнить техническое действие (позволяет расширить, ориентировочную основу действия, полученную от тренера).

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии у обучаемых готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

- собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);

- двигательный опыт обучаемых – чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия;

- психическая готовность – определяется степенью развития волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с риском.

Готовность обучаемых определяют при помощи тестовых упражнений. Если тестирование выявляет неудовлетворительный уровень физической подготовленности, то проводятся дополнительные занятия по физической подготовке.

### Тактическая подготовка

Основные принципы обороны, приёмы ведения шайбы, тактические индивидуальные действия хоккеистов в обороне в различных зонах, как производить смену игроков – всё это и многое другое вы узнаете в книге «Тактическая подготовка хоккеиста».

Тактика – это один из основных и важнейших компонентов хоккейной игры. Основывается тактика на технической, физической и психологической подготовленности игроков. Для организации игры существует большое количество тактических построений. Команда профессионалов высокого класса отличается от других большим разнообразием построений, наличием тактических особенностей, способностью менять тактический рисунок игры

в ходе матча. Поэтому большое внимание в ходе многолетнего обучения хоккеистов уделяется тактическим построениям и перестроениям.

Хоккейная тактика подразделяется на: индивидуальные действия; групповые и командные действия в атаке и обороне. Эти две составляющие хоккейной тактики имеют большое и равное значение.

Индивидуальные тактические действия хоккеиста представляют собой действия хоккеиста во время игры. Если хоккеист рационально использует знания, полученные им во время тренировок, в игре, то можно говорить, что его индивидуальная тактика находится на высоком уровне. В область индивидуальных тактических приемов входят обязательные для всех рекомендации, следовать которым должны все без исключения хоккеисты.

Для хоккеиста важно знать главные тактические приемы своих соперников, выбор позиции, действия в атаке и обороне и т. д.

Хоккеист должен знать насколько быстро катается его соперник на коньках? Как играет слева или справа? Применяет ли обводку и финты? Любит ли силовую борьбу? владеет клюшкой при отборе шайбы? Как передает шайбу и как принимает ее? С каких позиций бросает по воротам? Как играет в нападении и защите? Каким способом бросает шайбу?

Зная ответы на все поставленные вопросы, хоккеист будет обдумывать свою индивидуальную тактику игры в общем тактическом замысле игры команды против определенного соперника.

## **ТАКТИКА АТАКИ**

Тактика атаки – это организация индивидуальных, групповых и командных действий для того, чтобы забросить шайбу в ворота соперника. Основная цель атаки – взятие ворот противника. Обычно атака рождается у ворот. Срыв наступления соперников, означает начало атаки. Завершается атака в зоне нападения, развивается – в средней зоне.

Атака начинается сразу после овладения хоккеистами шайбы, осуществляются передачи впереди катящемуся партнеру или партнеру,

находящемуся в более выгодной позиции. Нападающая команда старается создать численное преимущество на определенном участке поля, создать помехи вратарю во время броска, стараться при срыве атаки опять овладеть шайбой и продолжить атаку, но уже позиционную. Атака должна идти широким фронтом, то есть необходимо как можно шире развернуть защиту. Атакующие должны обеспечивать глубину позиционной атаки за счет расположения хоккеистов на большей площади зоны нападения, осуществляя постоянные перемещения, открывания и увод опекунов; в позиционной атаке по возможности принимают участие 5 хоккеистов. При атакующих действиях хоккеисты должны как можно шире использовать импровизации.

От того, как завершится атака, зависит ее успех. Непосредственную угрозу воротам создает хоккеист, который находится с шайбой в зоне нападения. Если он уходит в угол поля, мчится вдоль борта – острота атаки утрачена. Не всегда у хоккеиста с шайбой получается атаковать ворота противника с ходу. В этом случае нельзя уходить в угол площадки. Если у хоккеиста с шайбой слишком высокая скорость, а его партнеры находятся сзади, то нападающему следует, обходя соперника, двигаться за ворота. Из-за ворот можно сделать передачу своему партнеру, который находится в более выгодном положении, или бросать самому.

Иногда нападающий не может пробиться вперед, так как на его пути стоят два соперника. Делать передачу некому, так как все его партнеры отстали или находятся под плотной опекой соперника. В этом случае помощи ждать не откуда, можно немного выиграть время, пока ему придут на помощь, не следует в этом случае близко приближаться к борту или поворачиваться к сопернику спиной, лучше развернуться боком, чтобы можно было самому контролировать развитие хоккейной ситуации. Заметив партнера, нужно быстро и точно передать ему шайбу, а самому устремиться к воротам.

В атаке, надо уходить от опеки, не нужно откатываться на фланг или угол, здесь у хоккеиста остается мало возможностей для маневра.

Хоккеист должен стремиться выйти на голевую позицию, т. е. на ту точку площадки, откуда можно поразить ворота противника или неожиданно оказаться возле ворот, чтобы получить передачу. Задача эта не простая, но в этом-то и заключается мастерство хоккеиста. Побеждает тот, кто хитрее, терпеливее, изобретательнее.

Постарайтесь оторваться от своего опекуна, и, увидев, что ваш партнер делает передачу, внезапно выскочить вперед и с ходу пробить по воротам. Можно уйти за ворота, куда вряд ли последует соперник. Как только соперник потеряет вас из вида, сразу же занимайте голевую позицию. Хоккеист должен стараться передавать шайбу тому игроку, который находится в более выгодной позиции.

Ожидая передачу, надо находится к своему партнеру вполборота, чтобы видеть и партнера и ближайшего соперника. В таком положении легче будет оценить ситуацию на поле и легче остановить шайбу и затем послать ее в ворота. Однако не стоит умолять мастерство соперника, он будет препятствовать занять вам голевую позицию, задерживать вашу клюшку, толкать, порой явно нарушая правила, поэтому надо быть терпеливым.

Успешное проведение атаки зависит от точности и остроты передач. Чем быстрее движется шайба, чем больше неожиданных ситуаций создает команда для соперника, чем больше шансов на успех. Чтобы сделать передачу, надо иметь свободного игрока. Поэтому, как только хоккеист сделал передачу, ему надо стремиться занять такую позицию, чтобы в любой момент он мог получить шайбу.

В атаке нужны точные и быстрые передачи, нельзя передерживать шайбу. Передача может оказаться нерезультативной. Если она задерживает развитие атаки. Самое важное, неожиданно для соперника выскочить к шайбе, отлетевшей от вратаря (от защитника, от лицевого борта). Главное точно рассчитать момент, когда шайба будет возле ворот и место, куда она отскочит. Поэтому хоккеист должен правильно просчитывать действия своих соперников и партнеров.

## **ТАКТИКА ОБОРОНЫ**

Оборона начинается там, когда потеряна шайба, и представляет собой организацию индивидуальных, групповых и командных действий для отбора шайбы у соперника. Основная цель обороны – торможение и срыв атаки противника и отбор шайбы в итоге. Основные принципы обороны: отбор шайбы начинается сразу же после ее потери; в обороне принимает участие вся команда (все шесть хоккеистов), оборона должна быть активной и проводится на дальних подступах к своим воротам, обороняющиеся должны обеспечивать взаимостраховку и глубину обороны.

По способу организации и построению хоккеистов различают действия команды в обороне. Тактические действия как в атаке, так и в обороне имеют свою специфику в зависимости от места применения действий: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

При выборе тактики игры для каждого конкретного матча надо учитывать уровень подготовки хоккеистов своей команды; уровень подготовленности команды противника; тактику ведения наступательных и оборонительных действий противника. Тактические действия хоккеистов должны меняться в ходе игры в зависимости от действия соперников.

## **СПОРТИВНЫЕ РОЛИ ХОККЕИСТОВ**

Роль центрального нападающего- современном хоккее ему принадлежит главная роль. На площадке он остается основным игроком. Как правило, на место центрального нападающего назначают самого способного и талантливого игрока, знающего все тонкости хоккея и разбирающегося во всех сложных игровых моментах.

Чаще всего он начинает атаку и успех ее зависит от тактического мышления и индивидуального технического мастерства хоккеиста. Очень часто центральный нападающий попадает в трудные ситуации, так как играет на самом трудном участке поля.

Нападающий является главным как в нападении, так и в защите, поэтому все лучшие качества нападающего игрока и игрока защиты должны быть у него. Кроме того, он должен быть расположен к коллективной игре и уметь играть в коллективе. Нападающий должен обладать организаторскими способностями, знать особенности игры партнеров и в случае необходимости помогать им. Если шайбой овладевает соперник, центральный нападающий должен своевременно переключаться на активные оборонительные действия, помогая защищаться своим партнерам. Он сам непосредственно вступает в борьбу за шайбу и страхует своих игроков. Слабая игра нападающего сказывается на игре всей команды.

Центральный нападающий должен быть хорошо подготовлен физически, должен уметь выполнять разнообразные передачи и из любого положения выкладывать шайбу партнеру. Должен уметь правильно вести силовые единоборства, точно и сильно бросать по воротам, грамотно вести позиционную игру, успешно играть при вбрасывании шайбы, страховать своих партнеров, опекать соперников на пяточке, принимать, в случае необходимости, шайбу на себя – только в этом случае игра команды будет достойной.

После того, как шайба оказалась у центрального направляющего, он передает ее по ходу движения крайнему нападающему, сам продолжает двигаться дальше, чтобы выбрать удобное место и вновь получить шайбу. В нападении функции центрального нападающего во многом совпадают с обязанностями крайних нападающих. Но, кроме того, он несет ответственность и за свои действия, и за игру всей команды.

#### Роль крайнего нападающего

Крайний нападающий – это игрок с быстрой техникой игры. На эту роль назначается обычно игрок владеющий быстротой и маневренностью катания на коньках, умелыми обводками и умением вести силовую борьбу у борта хоккейных площадок.

Если броски сильные, но не точные, они не так опасны. Надо уметь бросать шайбу с любого положения и в любой ситуации, с любой руки. Вместе с тем крайний нападающий должен уметь опекать игрока соперника в своей зоне, а также по всей площадке, при необходимости уметь ложиться под шайбу в зоне обороны.

Обычно для такой роли годятся игроки с бойцовским характером и повышенной агрессивностью. Такому игроку, чаще чем другим приходится пробиваться к воротам соперника в одиночку, ему постоянно приходится принимать вызов соперника к силовой борьбе, поэтому неотъемлемыми качествами крайнего нападающего являются ловкость и физическая выносливость, стартовая скорость, внезапность, быстрота реакции, а также стремление во что бы то ни было поразить ворота. Крайний нападающий должен уметь применять обманную тактику, так как не всегда разумно идти в лобовую атаку.

Крайний нападающий должен хорошо знать в каких ситуациях нужно использовать тот или иной прием, он должен играть в хорошей согласованности с остальными игроками команды, особенно с центральным нападающим, в случае опасности и при отходе команды к обороне или игре в меньшинстве, помогать своим партнерам опекать устремившихся в атаку игроков соперника.

#### Самоподготовка нападающего

1. Прыжки на одной ноге с постоянным ведением хоккейного или теннисного мяча (7–8 минут).
2. Бег по «восьмерке»; жонглирование клюшкой, пропускание ее вокруг туловища, между ног (8 минут).
3. Имитация выполнения какого-нибудь приема ведения шайбы, обводки, бросков, передач (10 минут).
4. Пробежка с ведением хоккейного или теннисного мяча клюшкой, периодически жонглируя клюшкой (5 минут).

При выполнении упражнений надо следить за тем, чтобы голова была постоянно поднята и у хоккеиста был широкий круг обзора.

### Роль защитника

Основную часть игры защитник проводит в своей зоне и его основная роль защищать свои ворота от атак соперника. Защитник должен уметь быстро создавать контратаки и разрушать своими действиями атаки соперника. Его основными приемами должны быть: отбор шайбы клюшкой с силовым единоборством, точная передача шайбы партнеру из любых положений, особенно вдоль и по диагонали поля на катящегося партнера. Защитник должен уметь правильно рассчитать действия соперника и смело принимать шайбу на себя в случае необходимости. Игроку должны быть присущи такие черты, как: смелость, решительность, рассудительность, самопожертвование, быстрое и четкое мышление и анализ сложившейся ситуации.

При тренировке защитников главное внимание уделяется обучению маневренного катания на коньках лицом и спиной вперед, владению точным и сильным броском с дальних позиций, быстрой смене направления движения, проведению силовых единоборств, умение предугадать направление атаки противника, готовности в любой момент подстраховать партнера, умению оценить сложившуюся игровую ситуацию.

Соперники, находящиеся вблизи ворот, особенно опасны и поэтому, защитники должны внимательно опекать игрока чужой команды. Клюшка защитника должна находиться под клюшкой соперника, чтобы в любой момент можно было ему помешать забросить шайбу в ворота. Если помешать не удалось, защитник должен быть готов закрыть часть ворот своим телом, не создавая при этом помех вратарю, как правило защитники работают в тесной связи с вратарем и согласовывают с ним свои действия. Если вратарь в силу обстоятельств покинул ворота, его места должен занять защитник.

Действия защитника должны быть таковы, чтобы нападающий соперника не мог его обыграть. Если нападающий соперника находится в

углу площадки, то нужно резко и быстро подкатить к нему и затормозить находясь на расстоянии длины клюшки, чтобы лишить соперника широкого обзора площадки и возможности выполнения скоростного маневра, а также возможности атаковать ворота.

При первой же возможности защитники должны стараться атаковать ворота соперника, особенно если команда имеет численное преимущество и выбирать такую позицию, чтобы можно было сильно и точно бросить шайбу по воротам или сделать передачу партнеру. Роль защитника в нападении – сильные и завершающие удары по шайбе и точные броски по воротам.

Самоподготовка защитника

1. Ходьба в глубоком приседе с чередованием различных прыжков на одной ноге, с ускорением в ходе маневра, вращения (10 минут).
2. Маневренный бег с вращением (350–450 метров).
3. Маневренный бег лицом, спиной вперед, спиной вперед с выполнением гимнастических упражнений: круги, махи руками, повороты, наклоны туловища. Маневренный бег боком (7–8 минут).
4. Бег спиной вперед с утяжелением (2–3 кг) с выполнением различных движений: махи руками, быстрый посыл камня из одной руки в другую; вращение камня вокруг туловища (5–6 минут).
5. Ведение баскетбольного или футбольного мяча с выполнением ускорений, с постоянным вращением (15 минут).

## **ТАКТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ В АТАКЕ**

Прием и ведение шайбы

Хоккеист, принимающий шайбу в атаке, должен постараться занять свободное место и освободиться от опеки, для завершения атаки; должен видеть партнера с шайбой и занимать такую позицию, чтобы партнеру было удобно сделать передачу; стараться рассчитать момент и направление передачи.

Если шайба послана вперед на ход, надо увеличить скорость и догнать шайбу. Если шайба подана слишком далеко вперед, иногда целесообразно сделать выпад (иногда падение) и взять шайбу. Если шайба послана немного назад, то лучше взять ее коньком и постараться подыграть на крюк клюшки. Бывают ситуации, когда игроков плотно опекают соперники, а он один оказывается в выгодной позиции для атаки ворот. В таком случае необходимо вести шайбу и обходить противника самостоятельно. Поэтому надо уметь двигаться с шайбой на большой скорости, выполнять крутые повороты, торможения и обводки. Чтобы последующие атаки хоккеиста были эффективными необходимо правильно делать правильный способ ведения шайбы в зависимости от сложившейся ситуации, выполняя следующие правила: чтобы шайбу лучше чувствовать, ее надо вести центром крюка; при ведении шайбы, не нужно на нее смотреть; перед тем как сделать обманное движение, не нужно останавливаться, ноги должны быть в движении, что позволит легко изменить движение в любом направлении, уйти и вправо и влево.

**Приемы ведения шайбы:** плавное, широкое; резкое легкими ударами крюка справа и слева. Широкое и плавное ведение шайбы применяется только в том случае, если много свободного пространства. Движение хоккеиста должно быть непринужденное, туловище слегка наклонено вперед, одна рука хоккеиста крепко держит клюшку за ручку, другая – слегка.

Хоккеист касается шайбы то левой, то правой стороной крюка, придавая скольжению нужное направление. Во время ведения шайба должны быть прикрыта крюком и находится на середине крюка или ближе к его пятке. При таком положении выгодно делать бросок и шайба надежно защищена от соперника. При ведении шайбы нужно смотреть не на шайбу, а вперед, чтобы оценить игровую обстановку.

При большой скученности игроков применяют короткое и резкое ведение шайбы, Крюшку в этом случае крепко держат обеими руками и подталкивают вправо-влево боковой плоскостью крюка, направляя ее в

сторону и вперед. Крюк шайбы в момент толчка должен прилежать нижним ребром ко льду. Когда нужно набрать большую скорость и оторваться на старте от соперника лучше всего вести шайбу толчками. Во время бега по виражам предпочтительно вести шайбу без отрыва клюшки от шайбы. При большой скученности игроков можно вести шайбу коньками, шайбу при этом подбивают к другому коньку или клюшке. Тяжесть тела переносится на скользящую ногу, другая слегка приподнимается и носок немного поворачивается наружу. Коротким движением внутренней стороны конька шайбу слегка подталкивают к крюку клюшки. После удара ногу опускают на лед. Чтобы направить шайбу от одного конька к другому, толчок шайбы выполняется плавно. После этого, нога, пославшая шайбу вперед, ставится на лед впереди скользящей ноги, чтобы продолжить движение. Оттолкнувшись скользящей ногой, ее поворачивают носком наружу для нанесения последующего удара по шайбе. Если клюшка хоккеиста прижата соперником или он остался вообще без клюшки, ведение шайбы коньком единственный способ контроля шайбы.

При необходимости можно удалить шайбу как можно дальше от соперника, а при движении по виражу удерживать клюшку одной рукой, прикрывая шайбу телом от соперника.

#### Обыгрывание соперника

Чтобы обыграть соперника существует много способов, главное, научиться обманным движениям. Как писали ранее, смысл обманного движения в том, чтобы соперник поверил в этот маневр, чтобы вызвать его в атаку в ложном направлении, а самому обвести его. Обманные движения можно делать головой, туловищем, клюшкой, мимикой и даже глазами. Обманные движения можно выполнять всеми частями тела. Суть их в том, чтобы ввести соперника в заблуждение и чтобы он не мог понять истинные намерения хоккеиста с шайбой. В этом случае важно уметь определить индивидуальные особенности соперника, его слабые и сильные стороны и правильно уловить

момент обыгрывания. Каждый хоккеист должен уметь и применять правила обводки. Успех ее зависит от неожиданности, своевременности и убедительности. Обводку нужно выполнять не раньше, не позже, а именно в срок. После обманного движения важно развить большую скорость.

Существует много способов ложных движений. Против активно сопротивляющегося и обороняющегося соперника применяются обводку с множеством перемещений. Против защитника, медленно перемещающегося на поле, применяют обводку с изменением темпа движения и изменением направления движения. Против игрока, предпочитающего скоростную игру применяют финт «игра на паузе». Если обороняющийся откатывается спиной вперед и не предпринимает попыток отобрать шайбу, то атакующему также можно не стараться обыграть соперника, так как главное – выйти на ударную позицию и сделать бросок, а если бросок выполняется из-под защитника, это еще лучше.

Если обороняющийся первым делает ход для отбора шайбы, можно уйти в противоположную сторону за счет изменения движения. При вступлении атакующего в силовое единоборство с защитником, игроку с шайбой следует первому нанести удар сопернику.

Соперника, находящегося в непосредственной близости, можно обвести, сделав кивок в сторону и направив в сторону корпус, при этом надежно контролируя шайбу клюшкой, и в момент приближения соперника резко изменить направление движения.

Если нападающего встречают двое обороняющихся, то ему следует сделать маневр в сторону более сильного защитника, а самому проскочить между ними или обойти одного из них со стороны борта.

Существуют обводки: с шагом в сторону; с наклоном туловища; с поворотом плеч и др.

Обводка с шагом в сторону заключается в том, что игрок делает движение туловищем в одном направлении, а сам уходит в другую сторону. Как вариант: делается обманное движение влево, возврат назад и вновь движение

влево. Такую обводку надо начинать заранее, чтобы соперник успел среагировать на обратное движение, подумав, что оно является окончательным направлением. Нужно приблизиться к сопернику, и в последний момент сделать обводку в сторону.

Когда для маневрирования у игрока слишком мало места применяют обводку с наклоном туловища. Игрок, не докатившись до соперника полтора метра делает наклон туловища в одну сторону и стремительно уходит в другую сторону. Порой даже незначительное движение в сторону заставляет соперника отвлечься и принять неправильное решение, позволив игроку занять выгодную позицию.

Обводка с поворотом плеч заключается в том, что игрок, вместо того, чтобы наклониться в ту или иную сторону, поворачивает плечи, будто собирается двигаться в этом направлении, затем быстрым движением поворачивает плечи в другую сторону и стремительно уходит.

Обманные движения клюшки тоже могут успешно отвлекать соперника. Перед тем, как вступить в единоборство, хоккеист может сделать движение клюшкой будто собирается передать шайбу или изменить направление ее движения, затем воспользовавшись реакцией соперника резко изменить движение клюшки.

Часто в игре применяются обманные передачи. Лучше всего такие передачи делать в паре, когда рядом с вами катится партнер. Подъехав к игроку соперника на полтора метра сделать обманное движение головой в сторону партнера, будто собираетесь передать шайбу и одновременно начать передачу. Но, послав шайбу в сторону, быстро остановить ее и пройти мимо соперника.

Обводка коньками. Она несложна в техническом исполнении. Для этого делают выпад в левую сторону, смотрят, как прореагировал соперник, и если надо, то быстро изменяют направление бега на противоположный и пробегают мимо соперника.

Обводка путем изменения темпа бега. Хоккеист приближается к игроку опеки на небольшой скорости и, подойдя к нему почти вплотную, развивает огромную скорость. К этому времени соперник уже рассчитал свои действия в соответствии с первоначальной скоростью игрока, и неожиданное изменение скорости застает его врасплох.

Обманный бросок. Все движения хоккеиста повторяют настоящий бросок. Хоккеист занимает положение, как будто собирается послать шайбу вперед. Быстрым движением клюшки хоккеист приводит шайбу вперед до того момента, чтобы сделать бросок, а затем мгновенно отрывает ее ото льда и переносит вперед для остановки шайбы. Затем хоккеист переводит шайбу в сторону и начинает обходное движение. Чтобы успешно выполнять обманный бросок, хоккеист должен в совершенстве владеть броском и справа и слева.

Прием остановка – ускорение эффективен, когда соперник делается обманное движение влево, возврат назад и вновь движение влево. Такую обводку надо начинать заранее, чтобы соперник успел среагировать на обратное движение, подумав, что оно является окончательным направлением. Нужно приблизиться к сопернику, и в последний момент сделать обводку в сторону. В таком случае надо прибавить скорость, как будто вы собираетесь обогнать соперника. Когда будет расстояние такое, что позволит сопернику вас атаковать следует резко снизить скорость и затормозить, затем опять резко увеличить скорость и продолжить движение слегка отклоняясь во внутреннюю сторону площадки.

Одним из обманных движений является пробрасывание шайбы между ногами соперника, затем быстро обойти соперника, подхватить шайбу и продолжить движение.

Очень часто для обыгрывания используют бока хоккейной площадки. В тот момент, когда соперник собирается атаковать игрока, он резко бросает шайбу под острым углом в борт площадки, затем применив обводку, обходит соперника и подбирает шайбу за его спиной.

Для успешного выполнения обманных маневров надо уметь внезапно увеличивать скорость (взрываться). Рывок выполняется в тот момент, когда соперник введен в заблуждение. Совершенствованию обманных маневров надо учиться постоянно. Хоккеист делая замах, готовится отправить шайбу в ворота, соперник реагирует на замах, но вместо ожидаемого броска по воротам, хоккеист отправляет шайбу партнеру и оставляет себе позицию, более выгодную для атаки. Однако он не подает вида, что будет делать удар по воротам, он показывает, что собирается обводить соперника или сделать передачу, а сам в это время просчитывает удобный момент для броска и точно посылает шайбу в ворота.

Один из законов хоккея гласит: «В какую сторону смотришь, туда шайбу не передавай!» Скрытый замысел позволит более полно осуществить намеченное и создаст дополнительные сложности для соперника, старающегося перехватить шайбу. Довольно часто кивок головой партнеру вводит в заблуждение соперника, он переключается на партнера, а игрок с шайбой делает внезапный рывок мчится к воротам соперника. Как писали выше, обманные движения лучше всего производить на максимальной скорости.

### Броски по воротам

Бросок по воротам должен быть сильным и точным. Особенно точными и сильными должны быть броски защитников, так как они бросают с более дальних позиций. Принято считать, что более успешные броски делают хоккеисты с широкими плечами и крепкими руками. Но тем не менее одним из важнейших условий является высокая техника броска, позволяющая хоккеисту выполнить прием без спешки, лишней траты сил, четко и точно.

Молодые хоккеисты часто упускают из вида такой важный элемент броска, как точность и внезапность. Разучивая броски, особое внимание следует уделить технике броска, выполнять его пусть не достаточно сильно, но не спеша и точно. Надо научиться делать броски сразу после остановки, во

время ведения, обводки, единоборства, из неудобного положения, с ходу. На завершающем этапе обучения броску надо вложить в него всю силу, не забывая о внезапности и четкости выполнения.

Учиться бросать по воротам следует в такой очередности: от простого к сложному. Сначала освоить броски на невысокой скорости, затем на более высокой, броски из других положений (шайба далеко впереди или в ногах), броски после короткой остановки, броски с ходу, броски в условиях, мешающих броску.

Броски выполняются различными способами: с длинным замахом, с коротким замахом, с удобной руки, с неудобной, ударом, подкидкой, поворотом крюка и др. Перед броском хоккеист должен учесть расстояние до ворот, расположение партнеров и соперников, готовность вратаря к отражению атаки, время для подготовки броска, а также определить свое положение по отношению к воротам и к положению вратаря.

Необходимо еще учесть положение шайбы на льду. Наилучшим местом для броска считается позиция по центру ворот на расстоянии 4–5 м, если вратарь стоит посредине на линии ворот. Опасными считаются броски в верхний угол со стороны клюшки вратаря и бросок в направлении внешней стороны опорной ноги, в момент перемещения вратаря.

Бросок с длинным замахом лучше применять с дальних дистанций и когда нужно точно угодить в цель. Со средних дистанций и в короткий промежуток времени применяют броски шайбы с укороченным замахом.

Чтобы бросок шайбы выполнялся с удобной руки, хоккеист должен стать боком к воротам. Клюшка нижним ребром должна находиться на льду, под острым углом к шайбы. Шайба, лежать чуть впереди хоккеиста и быть слегка прикрыта крюком клюшки. Чтобы в начале броска придать шайбе вращательное движение, сильным маховым движением клюшку двигают несколько на себя. Затем открывают прикрытую крюком шайбу и пополняют это движение резким поворотом крюка к цели. Чтобы усилить бросок, можно использовать естественный прогиб клюшки, который появляется в результате

быстрого движения клюшки и давления ею о лед. Клюшка, отрываясь ото льда, придает шайбе дополнительную скорость.

При выполнении броска, тяжесть тела переносится на переднюю ногу, чтобы усилить бросок и сохранить равновесие. Правая рука крепко держит клюшку, левое плечо отведено назад.левой рукой вначале мягко удерживают клюшку, чтобы крюк мягче соприкасался с шайбой и движение получилось плавным, затем захват клюшки левой рукой усиливают. Рука вместе с туловищем движется вперед. Самый важный заключительный момент броска, когда обе руки поворачивают клюшку в сторону ворот. Взгляд хоккеиста при этом устремлен на точку, куда посылается шайба.

Для выполнения сложного броска с неудобной руки, хоккеист должен встать левым боком к цели, клюшку опустить на лед рядом с шайбой и слегка прикрыть ее крюком. Правая рука согнута в локте и отведена немного назад, левая рука удерживает клюшку около середины палки. В начале движения она почти прямая, в броске ею делают энергичное движение на себя и сгибают в локте. Бросок выполняют коротким, энергичным, резким движением клюшки вперед и немного на себя. Чтобы увеличить силу броска, клюшку и туловище поворачивают в сторону цели. Ноги для устойчивости расставляют шире плеч, тяжесть тела резко переносится на ногу, выдвинутую вперед, которая в момент броска скользит в сторону полета шайбы.

Кистевые броски выполняются с небольшого расстояния, за счет резкого движения кисти, когда хоккеист ограничен во времени в пространстве. Выполняются кистевые броски без замаха и поэтому всегда неожиданны, невозможно определить направление полета шайбы в момент броска. Кистевые броски очень точны. Особенно эффективны, когда их производят при ведении или обводке. Для хорошего выполнения кистевого броска необходимы постоянные и длительные тренировки.

Сильным броском считается удар (щелчок) по шайбе с длинным замахом. Но для его выполнения требуется много свободного пространства и времени, а также он не отличается высокой точностью. Его целесообразнее выполнять с

дальних позиций, когда неточные броски компенсируются высокой скоростью полета шайбы.

Бросок – удар со средним замахом более точен, и требует гораздо меньше времени и пространства для подготовки. Перед ударом клюшку резко отводят назад и резко бьют по шайбе, слегка коснувшись льда. Крюк отбивается ото льда и получает дополнительное ускорение, в результате удар получается более сильный и шайба летит с большей скоростью, чем при обычном броске.

Короткий удар применяется, если шайбу следует незамедлительно послать в ворота. Такой удар считается более точным. Подкидка применяется, если шайбу надо перебросить через какое – нибудь препятствие.

Подставление клюшки вблизи ворот – прием эффективный и неожиданный. Его применяют, если нужно изменить направление движения шайбы. Для выполнения броска этим способом, хоккеист располагается перед вратарем или в стороне от него таким образом, чтобы визуально расширить створ ворот, то есть между ближней и дальней штангой и клюшку ставит на лед так, чтобы шайба, отскакивая от крюка, могла попасть в незащищенную часть ворот. Партнер посылает шайбу игроку, стараясь попасть в крюк клюшки нападающего, изменяющего направление полета шайбы. Особенно эффективен этот прием, когда вратарь выкатывается из ворот на бьющего издали защитника, который посылает шайбу на крюк партнеру, стоящему несколько в стороне у створа ворот.

Удар с ходу применяют, чтобы застать вратаря врасплох. Опасными считаются броски шайбы с разворота, так как вратарь не видит начальной подготовки к броску и его трудно определить направление полета шайбы. Если хоккеист правильно выбрал место для броска, наиболее благоприятный момент, способ броска и к тому же может правильно его выполнить, успех будет обеспечен.

Многие команды начинают атаку с броска. Сразу же после броска хоккеисты должны идти на добивание шайбы, отскочившей от вратаря или от

обороняющегося игрока, с тем, чтобы закрепить успех. Если шайба при выполнении броска прошла мимо ворот, но надо сразу же овладеть ею и продолжить атаку.

#### Основные правила броска по воротам

Клюшку в момент броска держать крепко. Для более сильного броска лучше всего выполнять его из-за туловища, сбоку. Высота полета шайбы определяется положением крюка. Чтобы шайба шла низом, крюк должен слегка прикрывать шайбу. Чем меньше шайба прикрыта крюком, тем выше она полетит. Низкие броски опаснее всего. Перед броском надо определить направление броска. При броске верхом, целиться надо в ту сторону, с которой находится клюшка вратаря. Надо помнить, что вратарю труднее действовать рукой, в которой находится клюшка. Маленьким вратарям труднее всего брать верхние шайбы. Лучшее расстояние для броска 4,5–6 метров.

Если перед бросающим хоккеистом находятся защитники, то лучше всего бросать из-под них. Вратарь может быть закрыт своими защитниками. Если ваш партнер находится в лучшем положении чем вы, лучше всего передать шайбу для броска ему. Не спешите делать бросок, если вы с партнером вдвоем против одного соперника.

#### Единоборство с вратарем

Лучше всего нападающему, при приближении к воротам вести шайбу не впереди себя, а сбоку и находится в постоянной готовности бросить ее в ворота. Нужно постоянно держать вратаря в напряжении, угрожать броском каждую секунду, заставив его принять стойку, а потом решить, бросать шайбу или обводить вратаря.

Если хоккеист решил бросать шайбу, то атака должна быть с обманным движением. Туловище наклонить в сторону, показать крюком клюшки одно направление, а в последний момент направить шайбу в другом направлении.

В момент, когда нападающий прорывается к воротам, вратарь, начинает маневрировать, он то выезжает вперед, то откатывается назад, сдвигается то в одну, то в другую сторону. Необходимо внимательно наблюдать за маневрами вратаря и уловить начало его движения и постараться бросить шайбу в направлении, противоположном его движению – гол неминуем. Опытные нападающие смотрят каким коньком двинул вратарь и бросают шайбу рядом с опорной ногой, так как отбить шайбу опорной ногой вратарь не сможет.

Надо при броске учитывать положение вратаря в воротах: если он не выходит из ворот, нападающий должен сместиться в сторону, чтобы заставить вратаря сделать движение, а затем бросить шайбу в незащищенную часть ворот. Если вратарь вышел за пределы ворот, надо обыграть его за счет обводки. Если у игрока отличная техника броска – выполнить бросок.

При броске надо учитывать технику вратаря и его рост. При маленьком росте – бросать шайбу верхом, если вратарь высокого роста – бросать шайбу низом.

Чтобы выиграть поединок с вратарем, необходим тщательный анализ индивидуальных возможностей, особенностей, сильных и слабых сторон игры каждого конкретного вратаря. Кроме этого нападающий должен знать и просчитывать свои действия, анализировать причины удачных и неудачных бросков, и найдя их, совершенствовать свои сильные стороны, избавляясь от недостатков.

### **ТАКТИКА НАПАДАЮЩИХ В АТАКЕ**

В зоне нападения надо выбрать выгодную для броска позицию и расположиться на пяточке так, чтобы видеть всю игровую площадку. Выбрать позицию для помехи вратарю и для подправления шайбы, наезжать на пяточок в нужный момент, прижать соперника к борту, чтобы создать стандартное положение; войти в зону и удерживать шайбу, дожидаясь партнеров.

В средней зоне: сделать индивидуальный проход средней зоны по центру, флангу поля; поддержать атаку.

В зоне защиты: игроку выбрать место для контратаки; индивидуальный выход из зоны.

#### Индивидуальная тактика в атаке

Защитник, при включении в атаку должен быть хорошо подготовлен, с высокой степенью быстроты, выносливости и технической подготовки.

Такой защитник может участвовать в атаках, не нанося ущерба обороне.

Тактика защитника в атаке в зоне нападения: занять ударную позицию на рубеже синей линии; выйти к воротам для завершения броска.

В средней зоне: защитник должен поддержать атаку проходом по флангу и с последующим входом (возможным) в зону нападения.

В зоне защиты: выйти из борьбы на свободное место, сделав короткий рывок; послать шайбу вдоль борта; выйти из зоны по флангу, по центру поля.

#### Индивидуальная тактика хоккеистов в обороне

В обороне должно быть минимум действий с шайбой, особенно возле ворот.

При первой же возможности вывести и отбросить шайбу с пятачка; не передавать шайбу через пятачок; помнить, что бывает не так опасен соперник, как его партнер; умело опекал соперника; занять позицию между соперником и шайбой и своими воротами.

Под опекой соперника обычно понимают действия игрока команды, против «своего» игрока соперников, владеющего или не владеющего шайбой, с целью ограничить его маневры и возможность передать или принять шайбу.

Основным действием опекуна является способность быстро реагировать на действия подопечного и умение предугадать его действия в результате атаки.

При опеке хоккеист двигается параллельным ему курсом немного сзади и сбоку своего соперника. Особое внимание следует уделить опеке на пятачке.

Здесь может быть применено умелое ведение силового единоборства и произвести отбор шайбы при помощи клюшки, а также можно ограничить

возможности своего подопечного для выхода на ударную позицию или для приема шайбы.

В зоне защиты игрок опекает соперника будь он с шайбой или без шайбы. Если в зоне игрока нет игроков соперника, он должен переключаться на опеку игрока в соседней зоне, не выпуская из наблюдения свою зону. При появлении в ней соперника, надо тут же переключаться на свою зону. В зоне защиты, кроме опеки соперника надо умело применять приемы овладения шайбы и в случае необходимости ловить шайбу на себя.

Овладеть шайбой можно: отобрать, применить толчок корпусом, выбить клюшкой. Лучшими позициями для отбора шайбы являются углы хоккейного поля или у борта хоккейной площадки, где возможности игроков ограничены. В любом случае обороняющийся должен заставить игрока с шайбой уйти в угол или к борту площадки. Можно положить свою клюшку сверху на клюшку соперника и удержать ее. Шайба отойдет от крюка соперника и ее можно быстро овладеть. Можно прижать шайбу коньками к борту, для своей устойчивости держаться руками за борт.

При отборе шайбы надо удержать соперника от выхода на центр площадки. Отбирая шайбу, нужно уравнивать скорость со скоростью соперника, поравнявшись надо быстро определить способ и момент отбора шайбы. Можно опустить клюшку на лед, поперек движения хоккеиста ведущего шайбу. При выполнении этого приема хоккеист должен опуститься на одно колено, дальше от клюшки. Если прием выполнить неожиданно, соперник потеряет шайбу.

Если ваш соперник впереди, можно применить прием подбивание клюшки соперника, и таким образом овладеть шайбой. На пяточке особенно эффективно действует прием поднимание (подбивание) клюшки.

Можно применить выбивание ударом – тычком по клюшке соперника, выбивание также эффективно применять, когда соперник готовится сделать бросок или старается обыграть обороняющегося. Прием также используется когда обороняющийся двигается спиной вперед.

Все перечисленные приемы могут иметь успех когда хоккеист внимательно следит за действиями соперника, не отвлекаясь на его приемы и не сбавляет скорость игры. Если действуя одной клюшкой отобрать шайбу у соперника не представляется возможным, то можно смело идти на столкновение и применять силовые приемы, оттолкнуть своего опекуна корпусом и завладеть шайбой. Приемы силовой борьбы не запрещены в хоккее. Силовая борьба – это умение технически грамотно и по правилам, использовать силу в борьбе за шайбу. В хоккейной игре часто применяется силовая борьба корпусом. Когда у соперника нет возможности для маневра лучше всего применять силовую борьбу плечом, бедром или толчки грудью. Особенно эффективны приемы силовой борьбы когда атакующий хочет проскочить около борта или между двумя защитниками, во время обводки. Шайба движется быстрее хоккеиста, поэтому не нужно пытаться овладеть шайбой, если имеется возможность остановить соперника, который ее ведет. Для применения силовых приемов надо хоккеисту иметь хорошую физическую форму и быть волевым игроком. Силовые приемы корпусом можно использовать лишь против тех игроков, которые владеют шайбой. При применении силовых приемов нужно хорошо кататься спиной вперед, в этом случае легче сближаться с соперником.

Если у вас появилось желание применить силовой прием ни в коем случае не следует об этом показывать сопернику, надо сделать обманное движение и лишь затем атаковать его. Важно применение силового приема в нужный момент. Таким удачным моментом может быть момент, когда соперник увлекшись обводкой смотрит вниз на шайбу. Перед применением толчка, нужно сделать попытку выбить шайбу клюшкой, что, как правило, вынуждает соперника спешить, уделять больше внимания шайбе, и потому он теряет ориентировку на поле.

При остановке грудью клюшка опускается крюком на лед, голова и свободная рука не должны выставляться вперед, чтобы не было соблазна толкнуть соперника рукой и тем самым нарушить правила. Останавливать

нужно грудью, без помощи рук, затем толкнуть корпусом в сторону, чтобы соперник потерял равновесие. Толкая соперника, не выпускайте из своего поля зрения шайбу, это поможет вам быстро овладеть ею после толчка.

Перед выполнением толчка плечом надо широко расставить ноги, для принятия устойчивого положения и резко затормозить, корпус наклонить немного вперед. Если соперник оказался сбоку, толкнуть и остановить его можно толчком задней части бедра. Хоккеист резко затормозив, выставляет в сторону бедро. Соперник, не ожидавший столкновения может лишиться равновесия и потерять шайбу.

При опеке и блокировании соперника не владеющего шайбой, разрешается только находиться на его пути и мешать ориентации. Можно заставить изменить направление движения, но без применения силовых приемов. Блокировку можно применить при игре против двух атакующих, когда обороняющийся располагается между ними и держит в поле зрения игрока с шайбой и его партнера, стремясь помешать нападающему с шайбой выйти на голевую позицию и исключить передачи с партнером. При игре против трех атакующих обороняющийся располагается по центру и старается затормозить их продвижение, сместить атаку к борту или в угол. В любом случае при отборе шайбы хоккеисту следует терпеливо наблюдать за тем, что предпримет соперник с шайбой, то есть заставить атакующего первым раскрыть свои планы, чтобы затем предпринять верные действия.

Если в результате предпринятых действий, хоккеист не смог отобрать шайбу у соперника, ему необходимо выкатиться под бросок и преградить путь шайбе в ворота своим телом. Если расстояние, с которого выполняется бросок шайбы 7–8 метров, то надо выкатиться навстречу шайбе на одном колене, в одной руке удерживая клюшку, а другую отвести в сторону, стараясь закрыть как можно большую часть ворот. В тоже время необходимо быстро встать чтобы продолжить игру, опекать соперника или быть готовым принять шайбу от партнера.

Если шайба брошена по льду, то ее лучше всего останавливать внутренней стороной конька или двумя коньками, носки которых смотрят наружу. Летящую шайбу можно остановить ладонью свободной руки. Когда шайба коснется ладони с перчаткой, то ладонь надо отвести в сторону полета шайбы. Если хоккеист готовится принять шайбу на себя, надо внимательно следить за действиями игрока с шайбой, чтобы не упустить время для правильного выполнения приема, так как после того, как обороняющий лег под шайбу соперник может применить обводку и создать угрожающую для ворот ситуацию. При приеме шайбы на себя на оба колена надо ставить лишь в том случае, когда соперник бросает шайбу по воротам наверняка.

Под бросок, совершаемый издалека, можно выезжать в прямой стойке, при которой ноги соединены вместе, клюшка находится в одной руке, а другая готова к приему шайбы. Такая стойка позволяет легко переключиться на другое положение, если соперник попытается сделать обводку или передать шайбу партнеру.

## **ТАКТИЧЕСКИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ХОККЕИСТОВ В ОБОРОНЕ В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ**

### **Действия нападающих в зоне нападения**

В зоне нападения центральные нападающие борются за шайбу. Центральный нападающий вступает в борьбу первым. У крайних нападающих основные действия: атака ближнего игрока ведущего шайбу; опека соперника; подстраховка атакующего защитника. Для всех остальных нападающих – исключение возможности развития атаки по центру площадки.

Действие нападающих в средней зоне. Центральные нападающие быстро возвращаются в свою зону для участия в оборонительных действиях; смещение атаки противника к любому борту площадки. Крайние нападающие опекают крайних нападающих соперников; ведут атаку ближнего игрока, владеющего шайбой; подстраховывают атакующего защитника; в случае необходимости быстро возвращаются в зону защиты.

Целью всех нападающих – исключение возможности развития атаки соперников по центру площадки.

Действие нападающих в зоне защиты. Центральные нападающие ведут опеку центрального нападающего команды соперников; выбирают место для оборонительных действий на пяточке; подстраховка защитников. Для крайних нападающих – опека защитника; атака ближнего игрока, ведущего шайбу.

Тактика защитников в обороне

В зоне нападения. Защитник обязан вступить в отбор шайбы на рубеже синей линии, выбрав для этого самый подходящий момент (в момент приема шайбы соперником, во время ведения шайбы соперником, когда он опустил глаза на шайбу или на мгновение потерял над ней контроль). Защитник должен подстраховывать своих партнеров.

В средней зоне. Затормозить движение хоккеиста с шайбой сместить направление развития атаки к какому-либо борту; выбрать лучший способ отбора шайбы при различных действиях атакующего; подстраховать партнеров.

В зоне защиты. Защитник должен активно действовать против опекаемого им игрока; в случае необходимости задержать атакующего у борта площадки или оттеснить его к борту, занять позицию между соперником и воротами.

На пяточке. Защитник должен расположиться на пяточке так, чтобы не закрывать обзор вратарю; опекать атакующего на пяточке; следить за всеми перемещениями шайбы; не упускать из вида своего подопечного; применять в случае необходимости силовые приемы против атакующего; поймать шайбу на себя; поднять, подбить, прижать клюшку; выбить, перехватить, отбросить шайбу с пяточка.

Тактика при вбрасывании

Важно четко и правильно сыграть при вбрасывании, для этого существует своя техника и тактика. Тактика зависит от того, где происходит

вбрасывание. Таких мест может быть несколько: в средней зоне – у синей линии зоны соперника; в центре поля; на точке вбрасывания в зоне соперника; на точке вбрасывания в своей зоне.

Если у хоккеиста оказалась шайба после вбрасывания, то он может провести атакующую игру. Если вбрасывание проводилось у своих ворот, в таком случае игрок с шайбой может ликвидировать большую опасность для своих ворот. Если вбрасывание проходило в средней зоне, то можно сохранить контроль над шайбой. Результат вбрасывания зависит от мастерства хоккеиста, четкого и слаженного действия партнеров по команде и рационального способа борьбы за шайбу.

При вбрасывании важно соблюдать правильную стойку и правильно держать клюшку. Стоять на льду нужно широко расставив ноги. Хват шайбы выбирается от способа выигрыша шайбы и индивидуальных способностей хоккеиста. Чем ниже хват, тем больше сила и меньше скорость движения крюка, и наоборот. Чтобы создать мощный рычаг, руку, расположенную на клюшке внизу, передвигают ближе к крюку и внимательно наблюдают за шайбой в руке судьи. При возможности у ворот соперника, необходимо сразу бросать по воротам. Если вратарь не готов к отражению шайбы, можно добиться успеха.

Перед вбрасыванием хоккеист должен внимательно ознакомиться с положением партнеров по команде и убедиться, что они готовы к игре, занять как можно более выгодную позицию и добиться того, чтобы позиция соперника была намного хуже. Для этого применяют обманные и отвлекающие маневры.

При вбрасывании шайбы в зоне нападения, хоккеисты должны располагаться так, чтобы сразу начать атаку, а в случае потери шайбы, чтобы прикрыть соперника и при любом удобном случае начать контратаку.

Способ вбрасывания обычно выбирают в зависимости от индивидуальных способностей игроков, от действий соперника и в зависимости от ситуации, сложившейся на поле. Хоккеист должен сам выбрать способ вбрасывания,

которые ему больше подходит. При вбрасывании в своей зоне, шайбу лучше отбросить защитнику. В центре поля, тоже лучше всего воспользоваться этим правилом. При вбрасывании на рубеже синей линии зоны нападения, шайбу лучше отбросить на фланг свободному нападающему. В зоне нападения – в направлении бьющего игрока. На рубеже синей линии защиты шайбу следует отбросить вперед, чтобы вывести шайбу из своей зоны.

Некоторые хоккеисты стараются выиграть шайбу вперед самому себе. Если это удастся, то за счет движения на хоккеиста защитников от опеки освобождается левый крайний нападающий.

Чтобы правильно действовать в обороне, хоккеист должен правильно выбрать способ катания на коньках

При этом нужно помнить следующее:

1. в начале движения, при отрыве от соперника во время обводки лучше двигаться коротким ударным шагом;
2. если нужно избежать столкновения, силового приема, освободиться от опеки, выскочить из схватки, эффективно применять прыжок;
3. во время тактического маневра применять широкий скользящий шаг;
4. при обыгрывании соперника, когда есть место для маневра, надо перейти на скрестный шаг;
5. при большой скученности игроков лучше скользить на одной ноге, толкаясь другой;
6. для медленной остановки на малой скорости, когда нужно просто притормозить, надо тормозить «плугом», «полуплугом» или приемом «волокуша»;
7. для быстрой остановки не в борьбе лучше использовать торможение одним коньком.

При выполнении торможения и остановки, хоккеист должен заранее предвидеть, что он будет делать дальше, он должен просчитать все

возможные ходы. При торможении тем или иным боком, чтобы занять выгодную позицию, не нужно поворачиваться к шайбе спиной.

Как нападающий, так и защитник должны всегда быть готовы к выполнению других действий сразу после торможения.

## **ТАКТИКА ГРУППОВЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В АТАКЕ**

Выполнение передачи во время атаки

Предусмотреть все ситуации, возникающие на поле во время атаки невозможно, поэтому и дать те или иные рекомендации, куда, когда, кому, каким способом и с какой силой делать передачу при возникновении различных игровых ситуаций, тоже невозможно.

Однако есть общие правила и положения, которыми необходимо знать:

1. шайба передвигается во много раз быстрее самого быстрого игрока;
2. передача должна быть точной и своевременной, поэтому силу и направление передачи необходимо соразмерять с учетом игровой ситуации и скорости движения принимающего шайбу, для этого нужно видеть, кому шайбу передавать;
3. не должно быть безадресных передач;
4. нельзя передавать шайбу перед своими воротами;
5. в отдельных эпизодах эффективна передача с использованием борта;
6. передавать шайбу нужно для того, чтобы улучшить игровую ситуацию или сохранить контроль за шайбой;
7. если шайба послана немного назад, нападающий будет вынужден затормозить или вообще остановиться;
8. передача маховым движением применяется в основном в своей зоне;
9. передавать шайбу нужно для того, чтобы вывести партнера на более выгодную позицию; обыграть одного или несколько игроков команды соперников, обеспечив численное преимущество, при игре в численном меньшинстве потянуть время;

10. если необходимо потянуть время, предпочтительней использовать передачи назад. В некоторых случаях передача назад является очень острой и неожиданной для соперника, когда к атаке подключается игрок из второго эшелона атаки;

11. при передачах ориентиром служит крюк клюшки партнера. Нужно стараться передавать шайбу партнеру под удобную руку, особенно для завершающего броска;

12. если мешает защитник, шайбу лучше передавать между его клюшкой и коньками;

13. шайбу следует передавать на ход, так как партнеру достаточно увеличить скорость, чтобы ее достать;

14. передача должна быть еще и скрытой. Ценность передачи во многом зависит от точности, своевременности и неожиданности ее выполнения, что во многом определяется правильным выбором способа передачи шайбы;

15. кистевую передачу наиболее эффективно применять, когда нужно передать шайбу на небольшое расстояние и при дефиците времени;

16. передачу ударом лучше делать перед воротами соперника, поскольку при ударе шайба летит очень сильно и может при любом подправлении отскочить в ворота;

17. продольные и диагональные передачи больше всего подходят для организации атаки. Они часто выполняются на свободное место;

Групповые взаимодействия в атаке с использованием передач

Стенка. Хоккеист сделав передачу партнеру, развивает большую скорость, чтобы освободиться от опеки и самому получить передачу.

Оставление. Хоккеист прорывается к воротам соперника, привлекая к себе внимание. Затем, как только начинают его атаковать, просто оставляет шайбу сзади себя, или несколько откидывает ее назад. Его партнер в такой ситуации имеет больше возможностей для маневра. Сделанные таким образом передачи очень эффективны, но связаны с определенным риском. При

выполнении такой передачи, хоккеист должен быть уверен, что его партнер находится сзади и может завладеть шайбой.

Скрещивание. Партнеры меняются местами. При пересечении их путей, шайба передается от одного другому.

## **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ АТАКУЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ**

Действия нападающих в зоне нападения

Нападающими должны быть сильные хоккеисты и тренер должен подбирать их с таким учетом, чтобы была возможность использовать их сильные стороны. Необходимыми условиями при подборе нападающих являются: психологическая совместимость хоккеистов, идентичное понимание основных принципов хоккея, знание сильных и слабых сторон партнеров, наличие разноплановых игроков (один хоккеист звена является отличным тактиком, организатором; другой обладает отличной техникой; третий выносливый, выполняющий большой объем работы).

Действия нападающих в зоне нападения. Ситуация 2 x 1

Атакующие двигаются с максимальной скоростью и в зависимости от действий обороняющихся, нападающие предпринимают следующее:

1. если обороняющийся атакует игрока с шайбой, следует передача свободному партнеру;

2. если обороняющий больше внимания уделяет игроку без шайбы, то хоккеист с шайбой сам атакует ворота;

3. если обороняющийся не предпринимает активных действий, возможны следующие варианты:

♦ игрок с шайбой смещается в центр и идет прямо на обороняющегося. Его партнер несколько снижает скорость и занимает позицию сзади него, следует оставление шайбы. Игрок, передавший шайбу, продолжает двигаться на обороняющегося, нейтрализует его, закрывает обзор вратарю;

♦ игрок с шайбой делает ложный замах, имитируя бросок, а сам передает шайбу партнеру;

♦ владеющий шайбой хоккеист несколько сбрасывает скорость, а его партнер на максимальной скорости устремляется за спину обороняющегося, обычно к дальней штанге ворот, для получения шайбы или подправления ее в ворота.

Действия нападающих в зоне нападения. Ситуация 3 x 2

Шайба находится у крайнего нападающего. Центральный нападающий немного сзади. Другой крайний нападающий идет вперед к воротам и делает бросок, в таком случае возможны следующие действия нападающих:

1. центральный и другой крайний нападающий идут на добивание шайбы;
2. передача (оставление) центральному нападающему. Два крайних идут на добивание, подправление, создание помех вратарю;
3. передача на выход крайнему нападающему на противоположный фланг. Партнеры поддерживают атаку;
4. крайний нападающий с шайбой сам идет на ворота, а в последний момент передает шайбу вдоль линии ворот между вратарем и обороняющимся на противоположный фланг крайнему нападающему. Его задача «замкнуть штангу», направив шайбу в ворота.

Возможен другой вариант. Шайба находится у центрального нападающего, а двое крайних устремляются к воротам. Центральный нападающий может сам выполнить бросок по воротам, а может сделать передачу одному из крайних нападающих.

В этих двух рассмотренных вариантах один из крайних и центральный нападающие выполняют скрещивание с целью «разменять» одного из атакующих, не владеющего шайбой, на одного из обороняющихся игроков и создать ситуацию 2 x 1, а еще лучше ситуацию 1 x 0 – это и является одной из основных задач атакующих при соотношении 3 x 2.

Действия нападающих в зоне нападения. Ситуация 2 x 2 и 3 x 3

Крайний нападающий ведет шайбу по флангу, а затем смещается в центр. На его место заступает центральный нападающий, другой крайний нападающий устремляется на ворота. Если за крайним нападающим последовал его опекун и фланг освободился, то следует сделать передачу центральному нападающему. Если будет применена зонная защита, то следует сделать бросок по воротам.

Шайба у одного из крайних нападающих. Крайний нападающий делает обводку и выигрывает, для улучшения ситуации в свою сторону к нападающему спешит еще один обороняющийся. Следует сделать передачу освободившемуся центральному нападающему.

Крайний нападающий идет с шайбой за ворота и уводит с собой опекуна. Делается передача на пятак перед тем, как уйти за ворота, или же после того, как игрок объедет ворота.

В ситуациях 2 x 2 и 3 x 3 атакующим следует стремиться к созданию ситуации 2 x 1 или 3 x 2.

Средняя зона. Центральный нападающий владеет шайбой и смещается на один из флангов. Делает диагональную передачу на противоположный фланг.

Применяя прием скрещивания, крайние нападающие меняются местами. Крайний нападающий ведет шайбу на противоположный фланг и сам входит в среднюю зону. При рассмотрении второго варианта, крайний нападающий передает шайбу своему партнеру с противоположного фланга в момент скрещивания.

Шайба у центрального нападающего. Сам игрок находится немного сзади крайних нападающих. Один из крайних нападающих резко меняет направление движения и идет в центр между защитниками и получает продольную передачу. В том случае, если защитники блокируют центр, центральный нападающий уходит на фланг и сам входит в зону соперников.

Два крайних нападающих применяют скрещивание только для того, чтобы создать отвлекающий маневр для соперника. Центральный нападающий сам входит в зону с шайбой.

Нападающий на рубеже синей линии вступает в обводку, тем самым привлекая внимание большого количества хоккеистов, а сам вбрасывает шайбу в зону соперника на ход своему партнеру или партнерам.

Если партнеры оказались у зоны соперника немного раньше, чем туда попадет шайба, надо немного притормозить и катиться вдоль линии.

Действия нападающих в зоне защиты

Центральный нападающий с шайбой находится в глубине зоны защиты. Крайний нападающий открывается у борта в середине зоны и принимает передачу. Крайний нападающий в одно касание передает шайбу на ход освободившемуся из-под опеки центральному нападающему.

Из глубины зоны центральный нападающий отправляет шайбу в боковой борт так, чтобы она отскочила от борта в среднюю зону за спину защитнику на ход крайнему нападающему.

Из глубины зоны центральный нападающий отправляет шайбу открывающемуся ближнему крайнему нападающему, который самостоятельно выводит ее из зоны.

Действия нападающих и защитников в зоне нападения

Защитник посылает шайбу в створ ворот низом от красной линии, нападающий подправляет и добивает шайбу.

Защитник делает сильную передачу на штангу. Задача нападающего «замкнуть штангу». Нападающий закрывает обзор вратарю, располагаясь на пятачке, – защитник производит бросок. Крайний нападающий входит в зону соперника и уходит в угол площадки – защитник закрывает зону, располагаясь на синей линии у борта. Затем следует обмен передачами с защитником. Защитник производит бросок, нападающий идет на добивание.

Действия нападающих и защитников в средней зоне

Нападающий ведет шайбу по краю, затем перед синей линией уходит в центр, уводя за собой опекуна, отбрасывает шайбу на свободное место защитнику. Защитник на максимальной скорости входит в зону.

Защитник ведет шайбу по флангу и диагональной передачей посылает шайбу на противоположный фланг в район синей линии набравшему скорость крайнему нападающему; продольная передача вдоль борта крайнему нападающему; диагональная передача центральному нападающему.

Защитник ведет шайбу по центру, затем диагональной передачей посылает шайбу набравшему максимальную скорость крайнему нападающему; продольная передача центральному нападающему.

Крайний и центральный нападающие меняются местами. Могут меняться местами два крайних нападающих. Тому игроку, который освободился от опеки, следует передача шайбы от защитника.

Крайний нападающий катится на большой скорости впереди защитника. Защитник после пересечения красной линии пробрасывает шайбу в зону нападения в ближний к нападающему угол. Нападающий идет на подбор шайбы.

Защитник проходит с шайбой среднюю зону и пробрасывает шайбу вдоль борта. Нападающие устремляются на ее подбор.

Защитник с шайбой проходит среднюю зону и на рубеже синей линии зоны соперника играет с нападающим в «стенку» и сам входит в зону. Нападающий или защитник на средней скорости ведет шайбу и перед синей линией оставляет или передает ее набравшему максимальную скорость партнеру, который легко входит в зону за счет разницы скоростей с обороняющимися.

Действия нападающих и защитников в зоне защиты.

Из глубины зоны защитник отправляет шайбу в боковой борт с расчетом, что шайба отскочив от борта попадет в среднюю зону, за спину защитнику или на ход крайнего или центрального нападающего.

Из своего угла защитник передает шайбу ближайшему крайнему нападающему, освобождающимся от опеки у борта на середине зоны. Затем следует перевод шайбы при помощи сильной диагональной передачи верхом на противоположный фланг другому крайнему нападающему.

Защитник из глубины зоны делает передачу шайбы крайнему нападающему, открывшемуся у борта на середине зоны. Центральный нападающий получив шайбу, быстро посылает ее вдоль борта открывшемуся в средней зоне крайнему нападающему.

Защитник с шайбой за воротами. Центральный нападающий идет за ворота. Защитник отдает шайбу центральному нападающему (оценив игровую ситуацию) или решает выходить из-за ворот самостоятельно (накрывая шайбу клюшкой).

Защитник выходит с шайбой из зоны самостоятельно, стараясь быть ближе к центру, чтобы было большее количество вариантов для дальнейшего развития атаки. Продольная передача шайбы центральному нападающему или диагональная передача крайнему нападающему. При необходимости и в зависимости от развития игровой ситуации, защитник может развернуться и занять исходную позицию.

## **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ В АТАКЕ ЗАЩИТНИКОВ**

Групповые действия атакующих защитников в зоне нападения

Обучаясь игре в зоне нападения целесообразно отрабатывать взаимодействия на рубеже синей линии за счет продольных передач, а также комбинации:

1. передача – прием – бросок и передача шайбы – бросок с ходу;
2. прием – ложный замах на бросок – передача;
3. прием – ложный замах на бросок – обводка.

Групповые действия атакующих защитников в средней зоне

Даже во время атаки, защитники в средней зоне не должны располагаться по одной линии, чтобы была возможность разыгрывать шайбу между собой используя диагональные передачи.

## Групповые действия атакующих защитников в зоне защиты

Рядом с защитником находится опекун. В таком случае следует перевод шайбы на противоположный фланг за воротами. Для этих целей можно использовать также рикошет от борта. Защитники выходят из зоны за счет передач шайбы.

При групповых действиях возможно применение наведения, обеспечивающее маневр. Наведение применяется в том случае, когда необходима помощь партнера в освобождении от опеки. Для этого хоккеист с шайбой идет «в лоб» на своего партнера, а в последний момент уходит в сторону, партнер заслоняет опекающего хоккеиста.

## **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ ХОККЕИСТОВ В ОБОРОНЕ**

Спаренный отбор.

Заключается в том, что обороняющийся хоккеист, чаще всего это крайний нападающий, преследует владеющего шайбой соперника, всячески мешая ему осуществлять различные маневры. В это же время, другой обороняющийся хоккеист вступает в силовое единоборство с соперником, владеющим шайбой, и старается отнять у него шайбу. Первый обороняющийся игрок, который ранее преследовал игрока с шайбой, подбирает освободившуюся шайбу и переходит в контратаку. При другом варианте, сам первый обороняющийся игрок активно вступает в силовое единоборство с соперником, владеющим шайбой, а его партнер подбирает освободившуюся шайбу.

Силовое давление.

Это разновидность спаренного отбора, когда хоккеисты начинают вести борьбу за нейтральную шайбу. Ближний к шайбе хоккеист вступает в силовое единоборство с соперником, находящимся рядом с шайбой и старается забрать у него шайбу или отделить игрока от шайбы. К шайбе в это время устремляется его партнер, стараясь овладеть ею. Он тоже может

вступить в силовую борьбу, особенно если сопернику на помощь тоже приходит партнер по команде.

В этом случае, шайбой может завладеть третий игрок. В силовом давлении, в отличие в отличие от спаренного отбора, одновременно два – три игрока из одной команды.

Тактик спаренного отбора и особенно силового давления требует от игроков слаженной работы, отличного взаимодействия, отличной физической подготовленности и умения вести силовую борьбу.

Действия защитников в зоне защиты и в средней зоне

Ситуация 1 x 2.

Защитники располагаются по диагонали. Защитники располагаются по диагонали. Ближайший к нападающему, ведущему шайбу, защитник вступает с ним в единоборство, второй защитник страхует своего партнера, контролирует свой фланг. При спаренном отборе идет на подбор шайбы.

Ситуация 2 x 2.

Защитники действуют «один в одного», и чем ближе к воротам, тем плотнее должна быть опека. Задача защитников состоит в том, чтобы не дать нападающим занять ударную позицию, остановить продвижение нападающих как можно дальше от ворот, уменьшить угол обстрела ворот.

Ситуация 3 x 2.

Шайба может находится у крайнего нападающего и нападающие играют по своим местам. Ближний к нападающему, ведущему шайбу, защитник несколько выдвинут вперед по отношению к своему партнеру по обороне. Он пытается заставить нападающего с шайбой уйти в угол, бросить с неудобной стороны или сделать безадресную передачу. Второй защитник при этом выбирает такую позицию, чтобы в случае необходимости он мог перехватить передачу и подстраховать партнера. Если шайба передается центральному нападающему, то ближний защитник выкатывается под него.

В случае, когда крайние нападающие меняются местами, применяется прием скрещивание. Защитники применяют в одном случае зонную защиту, то есть каждый остается на своем месте, во втором – персональную опеку, то есть меняются местами и играют со «своими» нападающими.

В зоне нападения защитник страхуют друг друга если один из них подключается к атаке.

## **ДЕЙСТВИЯ ЗАЩИТНИКОВ И НАПАДАЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ**

Действия защитников и нападающих в зоне защиты

Защитник вступает в единоборство с атакующим. Ближний нападающий обороняющихся идет на подбор шайбы. Если у защитника не получается отобрать шайбу, то ему на помощь спешит крайний нападающий и также вступает в отбор или помогает прижать хоккеиста с шайбой к борту. Шайбу забирает еще один нападающий.

Действия защитников и нападающих в средней зоне

Нападающий обороняющихся сопровождает соперника и «приводит» его к своему защитнику. Тот применяет силовой прием.

Действия защитников и нападающих в зоне нападения

Нападающий страхует атакующего защитника и занимает его место. Важным для хоккеистов является умение правильно действовать во время розыгрыша шайбы, от этого напрямую зависит победа в матче. Надо распределить игроков так, чтобы при вбрасывании, шайба не досталась игрокам соперника. Игроки команды должны быть предельно собраны и готовы в любой момент принять шайбу после вбрасывания. Особенно бдительным должно быть игроку, в сторону которого шайба, скорее всего, будет отыграна. В случае, если шайба после вбрасывания остается нейтральной, на ее подбор должен немедленно идти ближний игрок.

В случае, если шайба отыграна назад защитнику, то впереди стоящим игрокам целесообразно сдерживать обороняющихся и дать партнеру возможность эффективно распорядиться шайбой.

## **КОМАНДНАЯ ТАКТИКА ХОККЕИСТОВ В АТАКЕ**

Командная тактика хоккеистов в позиционной атаке

Позиционная атака проводится в нескольких случаях. Если атаку с ходу провести не удалось и если соперники потеряли шайбу в начале своей атаки в зоне защиты. Позиционная атака сложна и трудна в исполнении, требует слаженных коллективных действий и рационального использования индивидуальных способностей каждого хоккеиста. Без сильного в обводке нападающего создать острый момент у ворот соперника бывает очень сложно.

При позиционной атаке расположение игроков при системе 2–1 – 2 следующее. Защитники закрывают зону, расположившись у синей линии: один защитник на фланге, где идет развитие атаки, второй – по центру зоны. При смене фланга атаки защитники соответственно смещаются. Центральный нападающий – на дальнем или среднем пяточке, крайние играют у ворот, в углах зоны. Нападающие маневрируют, стараясь создать голевую ситуацию.

При системе 2–2 – 1 два крайних нападающих активно участвуют в атаке, им помогают центральный нападающий и один защитник, другой защитник выполняет оборонительные функции.

Мастерство и профессионализм хоккеистов в наибольшей степени проявляется в позиционной атаке. Расположение игроков зависит от игровой ситуации, сложившейся на поле.

К основным элементам позиционной атаки относятся:

1. обыгрывание соперника в углах хоккейной площадки;
2. угроза одним или двумя атакующими с «пяточка»;
3. смена фланга атаки;

4. нападающие меняются местами.

#### Командная тактика хоккеистов в контратаке

Сразу же после отбора шайбы у соперника, в не зависимости от того, в какой части поля находится хоккеист, он должен начать контратаку. Действовать при контратаке нужно особенно остро, пока соперники не успели перестроиться для оборонительных действий, иначе контратака не получится.

Как правило, контратака достигается за счет своевременной точной и сильной продольной или диагональной передачи, отрезающей несколько обороняющихся, на ход нападающему, набравшему скорость. Обычно контратаки завершаются атаками с ходу, то есть действиями, ведущими кратчайшим путем к завершающему броску по воротам. Атаки с ходу могут проходить при численном большинстве атакующих, при численном равенстве атакующих и обороняющихся, а также при численном меньшинстве атакующих.

В атаках, как при численном равенстве хоккеистов с той и другой стороны, так и при численном меньшинстве атакующих необходимо стремиться обеспечить себе выигрышные позиции на наиболее важном участке поля. Достичь этого можно за счет обводки, перемещений между хоккеистами, выхода из-под опеки соперника, пусть даже на непродолжительное время.

Во время атаки нужно сделать бросок по воротам соперника с последующим добиванием шайбы. В этой ситуации очень эффективен бросок из-под защитника с помехой вратарю.

В атаках при численном большинстве атакующих нападающим необходимо действовать быстро. Чтобы вывести хоккеиста на завершающий бросок нужны точные передачи. Частые передачи в этом случае делать не рекомендуется. Хоккеисты должны научиться решать тактическую задачу, используя 2–3 передачи и завершающий бросок без остановки шайбы.

#### **КОМАНДНАЯ ТАКТИКА В ОБОРОНЕ**

## Способы отбора шайбы у соперников

Различают активную и пассивную тактику отбора шайбы. Пассивный отбор, как правило, обеспечивается расположением игроков по системе: 0–5, 1–4, 1–3 – 1. Такое расположение игроков следует применять в игре с более сильным соперником, а также при желании удержать счет. Вместе с тем и они дают возможность в средней зоне и в зоне защиты применять спаренный отбор.

Активный отбор шайбы предполагает расположение игроков по системе: 2–1 – 2; 2–3; 3–2; 2–2 – 1. Эти построения позволяют применять спаренный отбор уже в зоне нападения, особенно при расстановке игроков по системе 3–2.

При активном отборе шайбы от всех пяти игроков команды требуется умение вести силовую борьбу, иметь отличную физическую подготовку, развитое чувство взаимопонимания, слаженность действий, согласованность действий при спаренном отборе, взаимостраховка, достаточная мотивация на выполнение задач. Так как возможны различные тактические построения игроков, то существуют определенные способы отбора шайбы:

1. зонная (позиционная) защита;
2. персональная опека (прессинг);
3. смешанная защита;
4. спаренный отбор;
5. силовое давление.

При зонной защите, каждому хоккеисту в обороне, соответствует своя зона защиты, свой участок поля. При перемещениях игроков соперника, обороняющиеся хоккеисты не идут за ними, а передают их под опеку друг друга, в зависимости от зоны, что требует от игроков хорошей согласованности в действиях и слаженность при перестройке атакующих.

Обороняющиеся игроки, если используют зонную защиту, располагаются в своей зоне позиционно. Все усилия игроков сосредотачиваются на том, чтобы закрыть ближние подступы к воротам.

Атакующая команда в таком случае располагает большой свободой действий за воротами, в углах, на рубеже синей линии. Такая оборона хороша при вратаре, хорошо отражающем дальние броски. При зонной защите происходит пассивный отбор шайбы.

Персональная опека предполагает активный отбор шайбы. У каждого из игроков команды есть игрок соперника, которого он должен опекать. Потеряв шайбу, игроки команды разбирают своих подопечных, играют «один в одного» или «каждый с каждым». Такой способ продолжения борьбы требует от хоккеистов умелого ведения силовых единоборств и опеки, хорошей взаимоподстраховки и отличной выносливости.

Смешанная защита сочетает в себе персональную опеку за игроком с шайбой с зонной защитой наиболее уязвимых мест. Применение смешанной обороны позволяет создать численное преимущество игроков в наиболее опасном для обороняющихся месте.

Есть отбор шайбы при помощи спаренного и силового давления.

Расположение хоккеистов в момент отбора шайбы в зоне нападения может изменяться. Расположение игроков и определяет название системы. Например: система 1–3–1 в системы 1–4 и 0–5; система 2–1–2 в системы 0–5, 1–4, 1–3–1; система 3–2 в системы 1–4, 0–5, 1–3–1.

## **СИСТЕМЫ ОБОРОНЫ**

Система 0–5 предполагает, что все пять игроков находятся в зоне обороны

Зона нападения. При утере шайбы все три нападающих быстро откатываются назад и опекают нападающих соперников. Защитники остаются свободными.

В зоне соперника инициатива полностью отдается атакующей команде.

Средняя зона. Хоккеисты откатываются, применяя зонную защиту, и на рубеже синей линии выстраивают заслон, который преодолеть игроку с шайбой очень сложно.

Зона защиты. При пробросе соперником шайбы на ее подбор идут дальний защитник и ближний нападающий (спаренный отбор).

При расположении игроков по системе 1–4 (1–2–2)

Центральный нападающий и второй эшелон обороны из крайних нападающих и защитников выдвинуты вперед. Вперед может быть выдвинут и крайний нападающий, а его функции выполняет центральный.

Зона нападения. Центральный нападающий находится перед игроком с шайбой, мешая началу атаки и стараясь сместить ее к какому – либо боковому борту. Центральный нападающий не должен быть обыгран. Крайние нападающие позиционно опекают крайних форвардов. Защитники закрывают центр поля и подстраховывают крайних. При системе 1–2–2 дальний крайний нападающий берет под опеку центрального нападающего соперников и старается расположиться так, чтобы перекрыть возможную передачу дальнему крайнему соперников.

Средняя зона. Обороняющиеся отходят назад, сохраняя свои позиции. В средней зоне возможно применение спаренного отбора, наибольшее сопротивление оказывается на синей линии зоны защиты.

Зона защиты. Крайние нападающие опекают крайних нападающих соперника и идут за ними в глубину своей зоны. Применяя спаренный отбор, крайнему нападающему при отборе шайбы в углах поля помогает ближний защитник. Центральный нападающий опекает центрального нападающего, а при передаче шайбы одному из защитников атакующей команды временно переключается на последнего. Центрального защитника соперников в этом случае берет под контроль один из защитников. Второй защитник контролирует зону пятачка.

Система 1–3–1

Построение хоккеистов по этой системе предполагает активного центрального нападающего впереди. Во второй линии защиты – двух крайних нападающих и защитника. В третьей – оттянутого назад защитника.

Зона нападения. Центральный нападающий выдвинут вперед и играет на соперника с шайбой. Крайние нападающие опекают крайних атакующей

команды. Один защитник контролирует действия центрального нападающего, другой оттянут назад и подстраховывает действия партнеров.

Средняя зона. В средней зоне построение 1–3–1 обычно переходит в 1–4. Четко выдерживается зонная защита.

Зона защиты. В случае проброса шайбы на овладение ею идет ближний нападающий и оттянутый свободный защитник. На охрану пяточка идет защитник, опекавший центрального нападающего соперников.

#### Система 2–1–2

Предусматривает центрального нападающего между активными крайними нападающими и защитниками.

Зона нападения. Ближний нападающий с шайбой идет на соперника с шайбой в угол поля. Центральный нападающий опекает центрального нападающего команды соперника. Другой из крайних нападающих играет с защитником, который обычно располагается на пяточке. Защитник опекает ближнего к шайбе крайнего нападающего из команды атакующих. Другой защитник располагается позиционно. Он блокирует нападающего на своем фланге и в то же время подстраховывает всех обороняющихся. При передаче шайбы на другой фланг защитнику в отбор вступает нападающий, располагавшийся на пяточке. В этом случае применяют персональную защиту.

В средней зоне и в зоне защиты сохраняется персональная защита, так как расположение игроков в зоне в целом сохраняется. При использовании тактики силового давления на подбор шайбы выходит ближний игрок.

#### Система 2–3

Предполагает две линии защиты: двух нападающих впереди и на втором плане нападающего и двух защитников. Отличается большой надежностью защитных построений и во многом похожа на систему 2–1–2.

Зона нападения. Центральный нападающий идет в угол, для отбора шайбы у защитника. Крайний нападающий плотно опекает крайнего нападающего команды соперника. Другой крайний нападающий обороняющейся команды

плотно играет с защитником, который обычно располагается на пяточке. Ближний защитник атакует центрального нападающего в случае передачи ему шайбы. Другой защитник блокирует нападающего в случае передачи ему шайбы и подстраховывает всех обороняющихся. В случае смены фланга атаки в угол для отбора шайбы опять же идет центральный нападающий. Задачей ближнего к шайбе крайнего нападающего является плотная опека ближнего крайнего нападающего соперников. Опека продолжается и в средней зоне, тем самым создаются благоприятные предпосылки для спаренного отбора.

### Система 3–2

Предусматривает активный отбор шайбы у соперника тремя нападающими в первой линии обороны и двумя защитниками во второй.

Зона нападения. Ближний игрок быстро идет на нападающего с шайбой и навязывает ему силовую игру. Как правило, в спаренный отбор вступают крайний нападающий и центральный нападающий. Крайний нападающий опекает центрального игрока соперников. Ближний защитник закрывает борт, другой защитник немного оттянут. При переводе шайбы на противоположный фланг крайний нападающий, опекавший центрального, атакует защитника с шайбой. Центральный нападающий обороняющихся спешит на подбор шайбы. Другой крайний нападающий занимает место партнера по игре на фланге. Защитники также перестраиваются, дальний от шайбы защитник немного оттягивается назад.

Средняя зона. Нападающие игроки команды обороняющихся активно перемещаются и создают условия для спаренного отбора. Защитники активно контролируют центр площадки.

Зона защиты. Ближний защитник атакует в углу крайнего нападающего с шайбой. Второй защитник опекает другого крайнего нападающего. Центральный нападающий контролирует действия центрального нападающего атакующей команды и если защитник навязывает

нападающему с шайбой силовую борьбу, то он идет на спаренный отбор шайбы.). Ближний к шайбе крайний нападающий обороняющихся опекает своего защитника. Другой крайний нападающий располагается позиционно между центральным нападающим и защитником атакующих.

Система 2–2–1. Два активных нападающих по этой системе находятся впереди. Это могут быть как два крайних нападающих, так и один крайний и один центральный. На рубеже второй линии защиты предполагается размещение защитника и нападающего, защитника – стоппера. Страхующего всех игроков.

Зона нападения. Защитника с шайбой атакует ближний нападающий. Вторым нападающим опекает центрального нападающего. Один полузащитник находится возле ближнего к шайбе крайнего нападающего атакующих, другой располагается позиционно, исключая передачу шайбы на противоположный фланг другому крайнему нападающему. Защитник, оттянутый назад, находится в средней зоне и страхует партнеров. Такое расположение игроков команды позволяет активно противодействовать началу атаки соперника.

Средняя зона. Здесь построение 2–2–1 переходит в систему 1–4. Обороняющиеся создают мощный заслон сопернику на рубеже синей линии и не дают игроку с шайбой войти в зону, создается отличная возможность для проведения контратаки и возникают хорошие предпосылки для спаренного отбора.

Зона защиты. Один из защитников активно атакует нападающего с шайбой соперника, а другой защитник опекает центрального нападающего. Защитник располагается перед воротами и охраняет пятачок. Нападающий обороняющейся команды, который находится ближе к шайбе, закрывает своего защитника, а дальний нападающий, находящийся в средней зоне, нацелен на контратаку. При проведении такой тактики важно выиграть шайбу при вбрасывании и быстро и точно провести первую передачу за спину соперникам, свободному нападающему.

У хоккеистов, в не зависимости от оборонительных действий и при различных сложившихся ситуациях должна быть цель: не дать соперникам развивать атаку по центру. Смещение развития атаки к какому-либо борту облегчает задачу обороняющимся.

Обороняющиеся могут определить дальнейшее направление развития атаки, если она развивается по флангу и перекрыть возможные пути ее продолжения. В таком случае атакующие не смогут занять всю ширину игровой площадки и у них будет ограничена возможность перевода шайбы с фланга на фланг, что даст возможность обороняющимся укрепить глубину обороны за счет диагональной подстраховки защитников.

Если атака происходит по центру, то предугадать дальнейшее направление атаки довольно сложно. Обороняющиеся игроки вынуждены будут растянуть оборону в ширину, за счет уменьшения ее глубины. Защитникам сложнее организовать диагональную подстраховку. Если они это делают, то за счет разряжения обороны на рубеже синей линии, что облегает вход в зону соперникам.

## **КОМАНДНАЯ ТАКТИКА ПРИ ВБРАСЫВАНИИ**

Основные варианты расположения игроков и способы розыгрыша шайбы

Расположения игроков во многом зависит от места вбрасывания шайбы и сложившейся на площадке игровой ситуации. Наиболее распространенными и типичными являются следующие ситуации.

Вбрасывание шайбы происходит в центре поля

Слева от линии центрального круга находится крайний левый нападающий, справа – находится правый крайний нападающий. Левый защитник – за центральным нападающим, правый защитник – сзади правого нападающего в 7–8 м. Центральный нападающий отыгрывает шайбу в направлении левого защитника. Левый крайний нападающий смещается к левому борту, получает шайбу и пытается войти с ней в зону.

Действия обороняющихся. Левого защитника, владеющего шайбой, атакует правый нападающий. После того, как левый крайний нападающий атакующих получает шайбу, правый защитник не дает ему войти в зону, левый защитник страхует партнера, располагаясь по диагонали.

При другом расположении хоккеистов пятерки при вбрасывании шайбы, вариант взаимодействия будет следующий: левый крайний нападающий сразу занимает позицию у борта в нескольких метрах от красной линии, что даст ему возможность набрать скорость перед приемом шайбы. На место левого крайнего нападающего становится один из защитников, который не дает правому крайнему нападающему обороняющихся атаковать защитника, в сторону которого отыграна шайба и дополнительно мешает ему сделать передачу набравшему скорость левому форварду.

Вбрасывание шайбы на центральном круге

Защитники обороняющихся расположились слишком широко. Центральный нападающий выигрывает шайбу себе на ход.

Вбрасывание в средней зоне у синей линии зоны соперника, справа

Центральный нападающий, выигравший шайбу, посылает ее в зону защиты противника вперед – вправо. Задачи обороны заключаются в следующем:

1. левый крайний нападающий мешает набрать скорость правому крайнему нападающему атакующих;
2. левый ближний защитник стремится первым к шайбе;
3. дальний защитник страхует, располагаясь по диагонали.

Вбрасывание происходит в зоне нападения на точке конечного вбрасывания, слева

Левый нападающий располагается слева на кругу точки вбрасывания, правый нападающий – находится справа. Левый защитник находится у борта у синей линии, правый защитник сзади центрального нападающего. Центральный защитник отыгрывает шайбу в направлении правого защитника и бросает по

воротам. Задачи правого крайнего нападающего закрыть обзор вратарю и пойти на добивание шайбы.

Действия обороняющихся:

1. левый защитник пытается выиграть шайбу у крайнего правого нападающего атакующих, не дает ему добить шайбу в ворота;
2. левый крайний нападающий обороняющихся идет на игрока с шайбой;
3. правый защитник обороняющихся подбирает отскочившую от вратаря шайбу.

Вариант расположения при вбрасывании в зоне нападения:

1. левый крайний нападающий переходит в центр зоны к правому нападающему для усиления атакующей мощи перед воротами;
2. расположение то же, но левый крайний встает за центральным нападающим в надежде получить шайбу и произвести бросок.

Приведенные варианты расположения игроков и способы розыгрыша шайбы при вбрасывании необходимо досконально отработать на тренировках, вплоть до автоматизма, что приведет к повышению качества игры.

### **ИГРА В ЧИСЛЕННОМ БОЛЬШИНСТВЕ**

Как правило в этом случае в игру включается лучшая пятерка игроков. В некоторых случаях одного из защитников заменяют нападающим с сильным и прицельным броском.

Задачей в этом случае является войти и расположиться в зоне соперника, занять выгодные позиции и стараться при помощи сильных и точных передач вывести лишнего игрока на завершающий бросок. Хороший эффект создает использование заслонов.

При проведении атаки в большинстве, один из нападающих должен находится перед воротами соперника. Его основная задача в том, чтобы закрывать вратарю обзор поля и связывать защитников, добивать и подправлять отскочившую шайбу. Другие два нападающих игрока должны постоянно маневрировать и изыскивать возможности и ходы для

продолжения атаки. Во время перемещения нападающих и смены мест возникают благоприятные моменты для взятия ворот.

Защитники должны быть готовы к броскам шайбы с дальних позиций, в том числе по движущейся шайбе с ходу. Один из защитников может находиться в глубине зоны соперника, он будет помогать нападающим и угрожать воротам. При превышении игроков по численности важно, чтобы защитник умел играть в одно касание. Эффективны неожиданные атаки с ходу.

Не следует спешить принимать рискованные действия при игре с численным превосходством. Основной задачей на 2 минуты игры является умелый розыгрыш нескольких комбинаций и выполнение 4–5 подготовительных бросков. При отработке тактики поведения в игре с численным преимуществом следует особое внимание уделить психологической подготовке спортсменов, так как ответственность игроков в данной ситуации существенно повышается. Важная роль отводится и индивидуальным характеристикам спортсмена.

### **ИГРА В НЕПОЛНОМ СОСТАВЕ**

Лучше всего с такой ситуацией справляются хоккеисты с хорошей конькобежной подготовкой, владеющие способами отбора шайбы, хорошими навыками ведения силовой борьбы, хладнокровные, тактически грамотные и имеющие бойцовый характер. Основная задача обороняющихся: организовать хорошую позиционную оборону.

При игре четыре против пяти, хоккеисты в своей зоне располагаются обычно в форме четырехугольника. Нападающие выдвинуты немного вперед, а защитники занимают место около ворот. Если один из защитников смещается к борту в угол на игрока с шайбой, второй должен занять его место перед воротами. Если шайба находится у защитников атакующей команды, один из нападающих выкатывается под него, а другой нападающий обороняющихся опекает центрального нападающего. Только дальний защитник атакующих в такой ситуации, остается без опеки.

При обороне нападающие также могут помочь своим защитникам при отборе шайбы в углах поля, но это целесообразно делать лишь в некоторых благоприятных ситуациях. Например, партнер по защите навязал силовую борьбу у борта игроку атакующей команды и игрок потерял шайбу.

Если играют три игрока против пяти, то игроки обороняющейся команды выстраиваются в треугольник – два защитника у ворот с нападающим впереди. В некоторых случаях выстраивается треугольник с двумя выдвинутыми вперед игроками.

Если шайба оказалась в зоне соперника, то уже на дальних подходах к своим воротам надо организовать оборону. Основными задачами являются отбор шайбы и помехи в организации атаки.

При отборе шайбы надо применить тактику 2–2, которая предусматривает активные помехи или отбор шайбы в зоне нападения. При такой тактике один из нападающих команды играющей в меньшинстве идет глубоко в зону на игрока с шайбой, другой располагается на пяточке. Защитник опекает ближнего крайнего нападающего атакующих. Второй защитник является страхующим.

Для создания помех, в организации атаки обычно применяется тактика 1–3, при которой один хоккеист находится впереди, а три – во второй линии обороны. Главная задача хоккеиста, выдвинутого вперед: находиться постоянно впереди игрока с шайбой, не давать ему обыгрывать себя. Защитники опекают крайних нападающих. Второй нападающий опекает центрального нападающего.

В средней зоне необходимо как можно дольше сдерживать атаку соперника, не давать ему раскатиться с шайбой. На рубеже синей линии нужно обеспечить надежный заслон. Для этого действуют согласно с тактикой и применяют построение игроков по системе 0–4 и 1–3.

Тактика 0–4 предусматривает откатывание игроков назад. Нападающие опекают крайних нападающих соперников, а защитники держат центр. Защитники атакующей команды противника остаются свободными. На

рубеже синей линии выстраивается заслон из 4 хоккеистов, который значительно затрудняет вход в зону игрока с шайбой.

При тактике 1–3 выдвинутый вперед нападающий атакует игрока с шайбой, после пересечения им средней линии поля.

Играя в меньшинстве, применяют зонную защиту. Обороняющиеся должны сбить темп игры соперника. Для этого нужно как можно чаще задерживать шайбу: прижимать ее к борту, делать остановки. При первой же возможности следует переводить шайбу в зону соперника, а самый надежный способ – выбросить шайбу подальше от зоны. Если шайбой завладела команда обороняющихся игроков, то надо подольше протянуть время контроля над шайбой. Обычно это хорошо получается у игрока с высокой техникой владения клюшкой и маневренного катания.

## **СМЕНА ХОККЕИСТОВ**

Игроков можно заменять как в перерывах между играми, так и по ходу матча.

Основными причинами для смены игрока являются:

1. необходимость поддерживать высокий темп игры. В некоторых случаях смену игроков делают чаще;
2. утомление хоккеистов. Утомленный хоккеист приносит мало пользы, лучше его заменить;
3. пятерка соперника, находящаяся на поле. Как правило, против определенной пятерки соперников наиболее удачно играет та или иная пятерка своей команды;
4. результат игры пятерки. Чем лучше играет звено, тем больше времени оно находится в игре.

Чистое время пребывания на льду хоккеиста за одну смену не должно быть более семидесяти секунд. Производить замены по ходу матча необходимо только в том случае, когда шайба находится в зоне соперника и нет угрозы контратаки и шайбой надежно владеет игрок команды.

Когда надо обеспечить численное преимущество игроков и в особо критические моменты игры вратаря можно заменить шестым полевым игроком.

### **ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ**

Тактическая подготовка подразумевает изучение групповых, командных, индивидуальных действий в нападении и защите. В начале подготовки хоккеистов обучение ведется через подвижные игры, игровые упражнения. Сначала упражнения проигрываются без выхода на лед, затем на льду.

Совершенствуется дальнейшая тактическая подготовка преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, календарных и тренировочных матчах.

Для тактической подготовки используются следующие средства и способы:

1. теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейной площадки тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
2. освоение взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях при пассивном единоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2 x 1, 3 x 1, 3 x 2, 1 x 1 и др.);
3. товарищеские матчи с последующим разбором видеозаписи и анализом тренерских наблюдений;
4. календарные игры разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
5. совершенствование взаимодействия игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1 x 1, 1 x 2, 1 x 3, 2 x 3 и др.);
6. тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий;
7. отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных сочетаниях (без сопротивления соперников);

Для таких целей используется игровая, круговая и поточная форма организаций занятий. При проведении тактических занятий следует формировать у хоккеистов единые взгляды на тактику ведения игры, единые критерии оценки игровых ситуаций, а также способность вариативных навыков действий и взаимодействий.

Тактику игры постоянно совершенствуют исходя из индивидуальных способностей хоккеиста, их уровня физической подготовки, технического мастерства, приобретения бойцовских качеств. Чем больше хоккеист знакомится с практическими ситуациями, чем больше анализирует специальную литературу, смотрит матчи профессионалов, тем богаче его тактический материал.

При просмотре матчей вместе с тренером, необходимо изучать все действия профессионалов не только с шайбой, но и без нее, а также обращать на слаженную работу игроков команды – профессионалов как в проведении атаки, так и в обороне.

Тренировки должны проводиться таким образом, чтобы каждое занятие, каждое задание, отработанное в одиночку, затем выполнялось в паре, группой и всей командой. Важно умение хоккеистов общаться на поле, умение взаимодействовать друг с другом и понимать друг друга по одному едва заметному движению на игровой площадке.

Важна и сама организация тренировки. Необходимо четко знать, сколько времени потребуется на отработку того или другого элемента. Необходимо знать как добиться на тренировке качественного улучшения игры, где можно добиться импровизации, а где нет.

Тренер должен давать игроку право на ошибку, так как без достаточной свободы движения в игре, ощущая постоянную боязнь ошибиться, хоккеисты будут постоянно скованы и безынициативны. Иногда даже ошибка может послужить исходным моментом для учебы, воспитания, отработки элемента всей командой.

При проведении тренировок следует дать каждому игроку команды попробовать себя в различных ролях – защитник, крайний и центральный нападающий – и мог заменить любого игрока без ущерба для игры команды. В этом случае будет более правильным выбор своей роли при дальнейших занятиях.

Тактическая подготовка хоккеистов в системе многолетней подготовки занимает важное место и поэтому ей следует уделять достойное внимание на каждой тренировке. При принятии и реализации хоккеистами нестандартных решений, их следует поощрять.

Результатом освоения программы по хоккею с шайбой в области технико-тактической подготовки является:

- освоение основ технических и тактических действий;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных хоккеистов в детской спортивной школе подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

#### **Общая психологическая подготовка**

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

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

### ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

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

### ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

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

### ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

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

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

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание. Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявить инициативу и творчество, и самостоятельно

принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться. Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

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

#### РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

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

#### РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

#### РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

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

#### РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного

метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;

- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

### **Специальная психологическая подготовка**

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

1. осознание игроками значимости предстоящего матча;
2. изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
3. изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
4. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе.

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

### **Контрольные мероприятия и соревнования**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Основная задача контрольных мероприятий – определение уровня подготовленности спортсмена. Контрольные мероприятия и спортивные соревнования – важная часть тренировочной работы. На разных уровнях мастерства и подготовленности спортсменов состязания играют разную роль в их подготовке.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной

подготовки. Допускать юных спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

По мере роста квалификации спортсменов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено. И, наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной системе спортсмен может чаще

участвовать в соревнованиях. Если, по мнению тренера-преподавателя, обучающиеся обладают достаточным уровнем физической технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности. Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства юного спортсмена, развитием физических качеств, функциональными возможностями организма, психической подготовленностью.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

### **Предметная область «Основы профессионального**

#### **самоопределения» для углубленного уровня сложности программы**

Профессиональное самоопределение это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану.

Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- Проведение учебно-тренировочных занятий.

### **Судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации и проведению соревнований. Судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки судейства соревнований.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном уровне подготовки и продолжать судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся углубленного уровня подготовки должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических

приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по хоккею. Основными разделами для изучения занимающимися являются оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

## 2.2 Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица № 12) и учебная нагрузка (Таблица №13)

Таблица № 12

### Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана <b>базового уровня</b> Программы	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана <b>углубленного уровня</b> Программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области		
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.8.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-20	-

**Учебная нагрузка**

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1-2 годы обучени я	3-4 годы обучения	5-6 годы обучени я	1-2 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	5-6
Общее количество часов в год	168- 252	252-416	416-420	420-504
Общее количество занятий в год	126- 168	126-168	168-210	168-210

**2.3. Методические материалы****Используемые методы обучения:**

1. Словесные (источник знаний - слово) - рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний - образ) - демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний - опыт) упражнения, соревнования.

**Современные педагогические и информационные технологии,  
используемые в программе**

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;

3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;

4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;

5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

### Методическое обеспечение общеобразовательной программы

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
<b><u>Теоретические основы физической культуры и спорта</u></b>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- тестирование
<b><u>Общая физическая подготовка</u></b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<b><u>Общая и специальная физическая подготовка</u></b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - спортивный зал.	- контрольные нормативы по ОФП и СФП, - текущий контроль.
<b><u>Вид спорта</u></b>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - учебно-тренировочное занятие.	-сообщение новых знаний; -объяснение; -работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; - работа по таблицам; -практический показ. -словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) -помощь тренеру в проведении учебно-	- учебные и методические пособия и литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- самостоятельное проведение части тренировочного занятия; - написание конспекта тренировочного занятия; - проектная деятельность.

		тренировочных занятий		
<b><u>Различные виды спорта и подвижные игры</u></b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая подгрупповая, фронтальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль. - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
<b><u>Судейская подготовка</u></b>	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика.	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	- учебно-методические пособия; - правила соревнований по волейболу; - оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	- тестирование; - оценка выполнения обязанностей судьи на линии, судьи-секретаря, судьи-информатора,

## 2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

### Виды одаренности

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной **формой** идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;

4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;

5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);

6) многократность и многоэтапность обследования;

7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;

8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации — анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МАУ ДО ФОК «Волга» носит системный характер и строится на следующих **принципах**:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально - личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинский противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МАУ ДО ФОК «Волга» по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по общеобразовательной программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилу приема обучающихся в МАУ ДО ФОК «Волга».

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

В МАУ ДО ФОК «Волга» также ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся размещается на официальном сайте и в социальных сетях.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-

врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

В спортивной школе проводятся соревнования по культивируемым видам спорта. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, хвалит за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.

В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер-преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников. Администрация спортивной школы понимает значение дополнительного стимулирования одаренных детей. Для этого обеспечивает спортсменов экипировкой, изыскивают возможность для участия их в учебно-тренировочных сборах, находит иные методы поощрения спортсменов.

### **Методы исследования особенностей личности.**

Общие принципы психологического исследования личности определяются тем, как понимаются отношения личности.

**Характеристики личности:** статус, позиция, роли, функции, цели, ценности, мотивационная сфера, характер, способности.

**Метод беседы** – специфическая роль беседы, как метода исследования личности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности – самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе – наличие доверительного контакта.

**Метод характерологической беседы** – является особой формой естественного отбора одаренных детей. Пользуясь методом естественного

эксперимента, можно наблюдать у обучающегося при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану. Наблюдение за поведением и реакциями спортсмена позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах.

**Биографический метод** – позволяет изучить этапы жизненного пути, особенности формирования личности, может быть дополнением при интерпретации данных, полученных экспериментальными методами. Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных психологических или других черт.

**Проективные методы.** Группа методов, предназначенных для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию; например, интерпретировать содержание сюжета картинки, дать истолкование неопределенных очертаний (пятна Роршаха). К проективным методам условно можно отнести метод анализа продуктов деятельности – изучение продуктов творческой деятельности (живопись, стихи, дневники).

## **2.5. Общие требования безопасности на занятиях по хоккею с шайбой**

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа:

- вводный – (со всеми вновь поступившими на программу предпрофессиональной подготовки);

- первичный – при начале проведения тренировочных занятий - ознакомление с условиями проведения тренировочного процесса;

- повторный – 1 раз в полгода по программе первичного инструктажа;

- внеплановый – при нарушении техники безопасности во время проведения тренировочного процесса (соревнования, мероприятия);

- целевой – при проведении разовых различных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы и т.д.);

обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений самостраховки, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

тщательное проведение разминки;

тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, занимающихся и т.д.);

осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;

снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;

соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

В МАУ ДО ФОК «Волга» разработаны инструкции по технике безопасности для тренеров-преподавателей по видам спорта при проведении занятий на разных спортивных объектах, при проведении спортивных соревнований, при организации летних спортивно-оздоровительных сборов. Разработаны также инструкции по технике безопасности для обучающихся по видам спорта. Тренеры-преподаватели два раза в год обязаны проводить инструктажи по технике безопасности с обучающимися (сведения должны быть отражены в журналах посещаемости групп). Тренеры-преподаватели должны проходить инструктажи у инженера по технике безопасности (сведения отражаются в журналах по технике безопасности).

Проведение тренировочных занятий разрешается:

на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;

при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни спортсменов;

при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды спортсменов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа:

- вводный – (со всеми вновь поступившими на программу спортивной подготовки);

- первичный – при начале проведения тренировочных занятий - ознакомление с условиями проведения тренировочного процесса;

- повторный – 1 раз в полгода по программе первичного инструктажа;

- внеплановый – при нарушении техники безопасности во время проведения тренировочного процесса (соревнования, мероприятия);

- целевой – при проведении разовых различных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы и т.д.);

обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений само страховки, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

тщательное проведение разминки;

тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, занимающихся и т.д.);

осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;

снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;

соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на УТС.

### **Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:**

■ довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

■ ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

■ организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

■ присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спортивный зал за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

■ следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

### **Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:**

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебных занятий.

### **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:**

- занятия проводятся согласно расписанию;
- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму;
- вход занимающихся на ледовую арену разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- после окончания занятия организованный выход с ледовой арены занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

### **Тренер-преподаватель должен:**

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых

занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с хоккеистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности. Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

**Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:**

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;

■ прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;

■ принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

■ в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

■ знать способы оказания первой медицинской помощи.

### **3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ.**

Главной целью воспитательной работы в МАУ ДО ФОК «Волга» является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности

идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях, и, в то же время, отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях организации воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому

воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования.

Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в МАУ ДО ФОК «Волга», каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы (Приложение 1) на учебный год.

**Профориентационная работа** ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

#### ***Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта***

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

Организацию профессиональной ориентации делится на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями

физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает:

- изучение личности учащегося / определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.;

- проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры;

- проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества;

- приобретение практических навыков судейства на внутришкольных соревнованиях.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи:

- оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания;
- содействие обучающимся в углубленном знакомстве с будущей профессией;

- формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками МАУ ДО ФОК «Волга», шефской помощью в работе с обучающимися, изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

**Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения базового уровня включает:** изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности; проведение бесед на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем, роль и значение

физической культуры в народном хозяйстве, правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении, чемпионаты Мира и Олимпийские игры, физическая культура в жизни замечательных людей, гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.; организация встреч с ветеранами спорта, проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами, оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей", проведение экскурсий в спортобщества, проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы, оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися на углубленном уровне программы 1-2 года обучения - это этап профессионального самоопределения обучающихся. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии, проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие, формирование устойчивого профессионального интереса, стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных навыков и умений, формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы, консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях. Конкурсы по "защите" будущей профессии, написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта

формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. У юношей и девушек, занимающихся спортом, должен пробудиться интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

Направленность тренера – преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею.

Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, обучающиеся, если чувствуют, что занятия с ними являются для тренера – преподавателя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности уровня подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию

тренировочного

процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся дзюдо на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- знания теоретических основ физической культуры и спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровня (соответственно году) спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- выполнение комплекса контрольных упражнений соответственно уровню и году обучения.

#### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

Критериев подготовки лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку на каждом этапе предпрофессиональной подготовки

Развиваемое физическое качество	Этапы спортивной подготовки			
	Этап БУ 1,2	Этап БУ 3,4,5,6	УУ 1	УУ 2
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 60 м.		Бег 100 м.	
Выносливость	Бег 1000 м.		Бег 2000 м.	Бег 3000 м.
Скоростно силовые	Подтягивание из виса на перекладине ( <i>юноши</i> )			
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине ( <i>девушки</i> )			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу			
	Прыжок в длину с места			
	Подъём туловища лёжа на спине за 1 мин.			
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу,		Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти	

	касание пола пальцами рук	рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предпрофессиональной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап предпрофессиональной подготовки.**

Результатом реализации программы являются:

На этапе БУ1,2:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных учений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «хоккей»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На этапе БУ 3,4,5,6:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

На этапе УУ 1:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- подтверждение высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе УУ 2:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности и демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

**Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы БУ 1,2**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12,0 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м. (не более 6 мин. 30 сек.)	Бег 1000 м. (не более 6 мин. 50 сек.)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
Техническое	Обязательная техническая подготовка	

мастерство	
------------	--

**Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы БУ 3,4,5,6**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м. (не более 6 мин. 10 сек.)	Бег 1000 м. (не более 6 мин. 30 сек.)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 18 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу касание пола пальцами рук (не менее 3 раза)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	

**Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе УУ 1**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,3 с)	Бег 100 м (не более 17,6 с)
Выносливость	Бег 2000 м. (не более 8 мин. 50 сек.)	Бег 2000 м. (не более 11 мин.)

Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 21 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 40 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 30 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 8 раз)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
Спортивный разряд	«2-3 взрослый»	

**Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе УУ 2**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Бег 3000 м. (не более 13 мин. 10 сек.)	Бег 2000 м. (не более 9 мин. 50 сек)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 24 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 16 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 45 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 40 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами.	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти

	Кисти рук тянуться вниз, кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 раз)	рук тянуться вниз, кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 11 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
Спортивный разряд	«2-1 взрослый»	

**Таблицы оценок контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке  
на спортивной подготовке по программе «хоккей».**

п/п	№	Контрольно-переводных нормативов	БУ - 1	БУ - 2	БУ- 3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
	1	Бег 60 м. с.	12,0	11,5	11,0	10,8	10,5	10	9,7	9,2
	2	Бег 100 м. с.	-	-	-	-	-	-	-	-
	3	Бег 1000 м. мин.	6,30	6,25	6,20	6,10	4,50	4,45	4,30	4,20
	4	Бег 2000 м. мин.	-	-	-	-	-	-	-	-
	5	Бег 3000 м. мин.	-	-	-	-	-	-	-	-
	6	Подтягивание на перекладине раз	2	2	3	4	6	7	8	9
	7	Подтягивание на низкой перекладине раз	-	-	-	-	-	-	-	-
	8	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа раз	9	10	12	14	16	17	19	20
	9	Прыжки в длину с места см.	130			160	165	175	185	200
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. раз	-	-	-	20	25	30	35	38
	11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касания пола пальцами рук	Касания пола пальцами рук	Касания пола пальцами рук	Касания пола пальцами рук не менее 3 раз	Касания пола пальцами рук не менее 4 раз	Касания пола пальцами рук не менее 5 раз	Касания пола пальцами рук не менее 6 раз	Касания пола пальцами рук не менее 7 раз
	12	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз	-	-	-	-	-	-	-	-
	13	Выполнение разрядов	без разрядов	без разрядов	без разрядов	без разрядов	без разрядов	Шю разряд	Пуо разряд	Юо разряд

## **Методические указания к проведению контрольных упражнений (тестов).**

1. **Бег на 60 м, выполняется** с низкого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**2.Подтягивание в висе (юноши).** 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.**

### **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.**

**2.Подтягивание из вися на низкой перекладине (девушки).** Из И.п. вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч , голова, туловище и ноги составляют правильную линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 110 см.

Для того, чтобы занять И.п., занимающийся подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги занимающегося. После этого занимающийся выпрямляет руки и занимает И.п.. Из И.п. занимающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.п., продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи

### **Ошибки:**

- 1) Подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) Отсутствие фиксации 0,5 с И.п.;
- 4) разновременное сгибание рук.

**2.Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Из И.п. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Занимающийся выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и колени. Затем участники меняются.

**Ошибки:**

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) Отсутствие касания лопатками мата;
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) Смещение тела.

**2.Прыжок в длину с места.** Из И.П. ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толканием двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

**5.2Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего.**

Занимающемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Ошибки:**

- 1) Заступ за линию измерения;
- 2) Выполнение отталкивание с предварительного подскока;

### 3) **Отталкивание ногами одновременно.**

2.Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. 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, вернуться 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:

2.Наклон вперед из положения стоя (на скамейке, тумбе) с выпрямленными ногами на полу касание пола пальцами рук (кисти рук тянуться вниз, кончиками пальцев рук, ниже уровня линии стоп). Из И.п. стоя на полу или гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу, занимающийся по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течении 2 с.

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях;
- 2) Фиксация результатов пальцами одной руки;
- 3) Отсутствие фиксации результата в течении 2 с.

**2.Бег 1 км., 2 км., 3 км.,** выполняется на беговой дорожке стадиона. Старт - отдельно для девушек и юношей.

#### **4.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.**

1.Год зарождения вида спорта хоккей в России? (1946г. создание Федерации хоккея России, )БУ-1

2.С какого возраста допускаются дети для занятия вида спорта хоккей? (8 лет) БУ-2

3.Какие простейшие средства восстановления используют при занятиях спортом? (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня, массаж) БУ-3

4.Медицинский допуск при зачислении в БУ-1? ( мед. справка от терапевта, ФЗ «Об образовании) БУ-4

5.Основные факторы влияющие на эффективность техники катания? (формирование голеностопного сустава, формирование мышц спины, формирование мышц ног, развитое чувство способности к сохранению равновесия ) БУ-5

6. Вида спорта хоккей- командный или индивидуальный? (командная игра на ледяной площадке: 5полевых.+1вратарь.+ 15 запасных и 1 запасной вратарь) БУ-6

7.Какой инвентарь используют для вида спорта хоккей? (клюшка, коньки, форма игрока, ворота, шайба, борта ) УУ-1

8. Что такое РУСАДА? (Российское антидопинговое агентство РУСАДА — антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права спортсменов на участие в соревнованиях, свободных от допинга.) УУ-2.

При положительном ответе ставится зачтено +, при отрицательном ответе минус-.

### **4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения – апрель, май. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольного комплекса упражнений. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий год обучения нормативы, которые вносятся в протоколы (Приложение 3).

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.
- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Перевод обучающихся на следующий период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся

На следующий период подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год подготовки не переводятся, для них возможно повторное обучение (но не более одного раза на данном этапе (год обучения), либо данный обучающийся переводится в спортивно-оздоровительного группу.

Для досрочного перехода на этап (год) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному году уровня подготовки.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении углубленного уровня образовательной программы. В МАУ ДО ФОК «Волга» устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Теоретические основы физической культуры и спорта— беседа (зачет/не зачет).
- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, ТТМ – сдача контрольных нормативов (зачет/не зачет).

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом МАУ ДО ФОК «Волга».

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературы

#### Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 года №767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»»;
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

#### Методическая литература

1. Азбука хоккея – ABC /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.:Беларус. Энцикл. Імя П. Броўкі, 2011. 360с.: ил.
2. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет). Перевод учебного пособия под редакцией США-Хоккей. – Федерация хоккея России, НОУ «Академия хоккея», Санкт-Петербург, 2013 г. – 222 с.
3. Мишенькина В.Ф. Подвижные игры: учебное пособие – Омск, 2004
4. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы, 2018г

[https://en.fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018. Filosophiya\\_i\\_bazovye\\_printsipy.pdf](https://en.fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018. Filosophiya_i_bazovye_printsipy.pdf)

5. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
6. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
7. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно- спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
8. Практическое руководство для тренеров возрастных групп 8 лет и младше., 2018год.  
[https://fhr.ru/upload/iblock/fe1/2018\\_Prakticheskoe\\_rukovodstvo\\_dlya\\_trenirov\\_Vozrast\\_naya\\_gruppa\\_8\\_let\\_i\\_mladshe.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/fe1/2018_Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenirov_Vozrast_naya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf)
9. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. – М.: Человек, 2012. – 96 с.
10. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. – М.: Человек, 2012. – 80 с.
11. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
12. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
13. Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2003.
14. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003.

## 5.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта РФ ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
2. Министерство образования и науки РФ (<http://минобрнауки.рф>)
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики ([www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)).
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### План воспитательной работы на учебный год

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой	ежегодно до 01.09
2	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года
3	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
4	Просмотр тренировок лучших спортсменов России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
5	Проведение совместных тренировок с сильнейшими спортсменами России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
6	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий
7	«Активный отдых – каким он должен быть»: Посещение местных достопримечательностей Прогулки в парках и т.д.	В течение учебного года, при командировании на учебно-тренировочные сборы и соревнования в другие города и страны.
8	Беседы на тему: «Условий для поддержания стабильного	В течение учебного года

	здоровья учащихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»	
9	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.	В течение учебного года
10	Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека»	В течение учебного года
11	Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств» «Долг, честь и достоинство» «Государственная символика РФ» «Гимн Российской Федерации»	В течение учебного года
12	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждыми каникулами
13	Беседы на тему: «Права и обязанности воспитанников», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий»	В течение учебного года
14	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	июнь
15	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся	В течение учебного года.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МАУ ДО ФОК «Волга»  
 А.В.Гришанов \_\_\_\_\_  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 год

Расписание учебно-тренировочных занятий отделения дзюдо на \_\_\_\_/\_\_\_\_ учебный год

Вид спорта	Место проведения	Ф.И.О. тренера	Часов в неделю		Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Хоккей	Ледовая арена	Поверинов Сергей Александрович	16	6	<b>БУ-2 10/11</b>	15.00-16.30(л)	15.00-16.00(л) 16.00-16.30(з)	15.00-16.30(л)	15.00-16.00(л) 16.00-16.30(з)		
				10	<b>БУ-5 06/08</b>	16.45-18.00(л) 18.00-19.00(з)	19.30-21.00(л)	17.00-19.15(з)	19.30-21.00(л)		