



Министерство спорта Хабаровского края
Краевое государственное автономное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа олимпийского резерва «ЕРОФЕЙ»
(КГАУ ДО СШОР «Ерофей»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

«Спортивная школа олимпийского резерва «Ерофей»

К.Г. Юров

2023 г.



Программа

«Общеразвивающая по виду спорта хоккей с мячом»

ХОККЕЙ С МЯЧОМ

(спортивно-оздоровительные группы)

Срок реализации – 2 года

г. Хабаровск

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка _____	3
2. Задачи обучения и тренировки _____	4
3. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса с юными хоккеистами в спортивно-оздоровительных группах _____	5
4. Годовой план – график спортивной подготовки _____	7
5. Программный материал по теоретической и физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп _____	8
6. Воспитательная работа _____	19
7. Психологическая подготовка _____	20
8. Восстановительные мероприятия _____	21
9. Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью _____	21
10. Рекомендуемая литература _____	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА

Различные игры с мячом (деревянным шаром) и клюшками были известны в России с незапамятных времен. Эти игры, носившие названия «Шарение», «Загон», «Юла», «Козий рог», «Котел» и др., проходили на ровных, хорошо утопанных полях-площадках, а зимой на льду замерзших рек и озер.

Официальной датой рождения хоккея с мячом в России принято считать 8 марта 1898 года, когда было зарегистрировано первое открытое состязание русских хоккеистов. Матч организовал «Петербургский кружок любителей спорта», который и сформулировал первые Правила игры.

Создание единых Правил способствовало появлению команд в других городах страны. К 1900 в Петербурге насчитывалось 8 команд. В 1902 ряд клубов начал культивировать хоккей в Москве. Год спустя хоккей появился на Дальнем Востоке – в Благовещенске и Сретенске.

Хоккей с мячом - одна из самых массовых игр в стране. Не требующий больших затрат на подготовку полей и экипировку игроков, довольно простой в правилах игры, хоккей с мячом доступен детям и взрослым любого возраста.

Наиболее широкое распространение хоккей с мячом получил в районах с устойчивой зимой: в северных и центральных областях европейской части страны, в Поволжье, на Урале, в Сибири и на Дальнем Востоке.

В связи с тем, что хоккей с мячом имеет статус олимпийского вида спорта, еще острее становится проблема методического обеспечения учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов.

Данная программа подготовлена на основе нормативных документов, положения о спортивных школах, программ по хоккею с мячом для учебно-тренировочных занятий и групп спортивного совершенствования, а также типовых программ для ДЮСШ по игровым видам спорта.

Вопросы начального обучения юных хоккеистов не нашли полного отражения в специальной литературе. В связи с этим авторами предпринята попытка обобщения передового опыта, результатов научных исследований, практических рекомендаций по теории и методике физического воспитания, педагогике, физиологии, гигиены, психологии, спортивной медицине.

В программе нашли отражение широкий круг средств развития двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, проведения отбора и воспитательных мероприятий. Раскрыто содержание учебного материала по теоретической и психологической подготовке в спортивно-оздоровительных группах юных хоккеистов.

Данная программа подготовлена в помощь тренеру, реализация которой может зависеть от ряда факторов: климатогеографических условий региона, материально-технических возможностей, спортивных традиций и предназначена для занятий с детьми от 5 лет.

2. ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Спортивно-оздоровительный этап обучение хоккеистов имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки спортсменов. У юных хоккеистов закладываются основы конькобежной подготовки и технико-тактического мастерства. Кроме того, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма, ответственных за энергетическое обеспечение. Количество освоенных двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует плодотворному обучению техническим элементам игры в хоккей с мячом. Только достигнув достаточного уровня физической готовности, координации движений, объема разнообразных двигательных умений и навыков можно добиться высот мастерства.

Привлечение детей в возрасте от 5 лет к регулярным занятиям хоккеем с мячом позволяет начать обучение с более благоприятного возраста, а также уделять больше времени целенаправленному овладению различными двигательными умениями и навыками, физической, технической и тактической подготовке. В этот период происходит знакомство с теоретическими сведениями о истории развития хоккея с мячом.

При работе с юными хоккеистами в группе должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков.
3. Всестороннее физическое развитие, развитие физических качеств
4. Обучение основам техники передвижения на коньках и владения клюшкой, мячом.
5. Изучение теоретических сведений по истории развития хоккея с мячом.
6. Ознакомление с основами индивидуальной и групповой тактики игры в хоккей с мячом.
7. Привитие навыков личной гигиены.
8. Выявление предрасположенности у юных спортсменов к занятиям хоккеем с мячом.
9. Формирование устойчивого интереса к спорту и к хоккею с мячом, в частности.
10. Воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения.

3. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ЮНЫМИ ХОККЕИСТАМИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочного процесса.

Нормативными актами утверждена следующая наполняемость учебных групп и максимальное количество учебных часов в неделю.

Таблица 1

Наполняемость учебных групп и режим
учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
СОГ	16 10 минимальное 30 максимальное 15-20 оптимальное количество	6	Выполнение контрольно-нормативных требований программы

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по разделам подготовки (табл. 2), а также дальнейшая детализация по недельным циклам – основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимое на отдельные виды подготовки, может несколько измениться в зависимости от конкретных обстоятельств.

Таблица 2

Тематический учебный план для спортивно-оздоровительных групп
(в часах на 42 недели)

№	Содержание материала	СОГ
I	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Развитие хоккея с мячом в России	1
3	Развитие хоккея с мячом за рубежом	1
4	Гигиенические знания и навыки	1
	ИТОГО ЧАСОВ:	4
II.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
1	Общая физическая подготовка	50

2	Специальная физическая подготовка	30
3	Техническая подготовка	80
4	Тактическая подготовка	22
5	Учебные и тренировочные игры	66
	ИТОГО ЧАСОВ:	248
	ВСЕГО ЧАСОВ:	252

Качественное планирование учебного материала позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбирать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочного процесса учитываются задачи, стоящие перед данной учебной группой, материально-техническая база школы и т.п.

На каждую группу разрабатываются годовой и месячный планы учебно-тренировочного процесса. На основе месячного плана составляется план-конспект каждого занятия.

Учебно-тренировочная работа в группах планируется и проводится круглогодично. В период летних каникул, два месяца (июль, август), учащиеся занимаются самостоятельно по индивидуальным планам.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые теоретические и практические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-оздоровительные мероприятия, участие в соревнованиях, поездки в спортивно-оздоровительные лагеря.

Продолжительность 1 занятия – не более 2 академических часов.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед или лекций продолжительностью 10-30 минут или специальных занятий продолжительностью 45 минут.

При проведении практических занятий необходимо соблюдать требования по медицинскому контролю за занимающимися, обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий, оборудования и инвентаря.

Результаты обследования учитываются тренером-преподавателем при планировании тренировочных нагрузок.

В учебно-тренировочном процессе основная направленность тренировки – обучающая. В связи с этим для данных учебных групп не предусматривается классическая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

Этапы подготовки имеют деление, которое связано, в первую очередь, с климатическими условиями региона и возможностями Краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования “Спортивная школа олимпийского резерва “Ерофей” использования искусственного льда.

Продолжительность этапов подготовки может быть изменена в зависимости от климатических условий, наличия естественных и искусственных катков.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

4. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Таблица 3

Годовой план-график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп (42 недели)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	всего часов
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	1	1	1							4
Общая физическая подготовка	7	7	7	3	2	2	2	5	5	5	5	50
Специальная физическая подготовка	2	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	30
Техническая подготовка	5	5	8	8	8	10	10	5	5	5	6	80
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Учебные и тренировочные игры	-	4	12	12	12	6	4	11	2	2	1	66
Контрольные испытания, переводные экзамены	По специальному плану											
Воспитательная работа	По специальному плану											
Психологическая подготовка	По специальному плану											
Медицинский контроль	Вне сетки часов											
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов											
ИТОГО												252

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

4.1. Теоретическая подготовка

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

Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки к труду и защите Родины.

Спорт в России. Массовый народный характер российского спорта. Рост материального благосостояния и культуры российских людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Разрядные нормы и требования по хоккею с мячом.

Международное спортивное движение, передовая роль российских спортсменов на международной арене.

ТЕМА 2. *Развитие хоккея с мячом в России.*

Первые хоккейные клубы в России. Хоккей с мячом в СССР. История становления хоккея с мячом на Дальнем Востоке. Достижения советских и российских хоккеистов на международной арене.

ТЕМА 3. *Развитие хоккея с мячом за рубежом.*

Страны, активно культивирующие хоккей с мячом. Хоккей с мячом в Скандинавии. Ведущие европейские хоккейные клубы. Лучшие игроки мирового хоккея.

ТЕМА 4. *Гигиенические знания и навыки. Режим. Общее понятие о гигиене.*

Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий хоккеем с мячом. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде, обуви.

ТЕМА 5. *Закаливание. Питание спортсмена.*

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние наркотиков, курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

ТЕМА 6. *Врачебный контроль и самоконтроль.*

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем с мячом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, ЧСС, УД. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с мячом. Причины травм, их профилактика при занятиях хоккеем с мячом. Оказание первой помощи при травмах.

ТЕМА 7. *Места занятий, оборудование и инвентарь.*

Поле для проведения занятий и соревнований по хоккею с мячом. Уход за ледом. Оборудование мест занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

ТЕМА 8. *Правила игры в хоккей с мячом.*

Изучение и разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя.

ТЕМА 9. *Основные компоненты технико-тактической подготовки и теоретические основы соревновательной деятельности.*

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Технические приемы, применяемые ведущими игроками России и Швеции. Новое в технике хоккея с мячом. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе игры. Особенности тактики российского хоккея с мячом. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тактика игры в защите и нападении.

Тактика игры вратаря: выбор позиции, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей соперника, размеров поля, освещения, состояния льда.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике, тактика игры команды, характеристика игроков.

Определение состава команды. Разбор проведенной игры.

ТЕМА 10. *Психологические аспекты подготовки хоккеистов.*

Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, инициативность, ответственность перед коллективом.

Психологическая подготовка юных хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки.

4.2. Практические занятия

4.2.1. *Общая физическая подготовка*

При занятиях спортивно-оздоровительными группами большое внимание необходимо уделять физической подготовке. Обеспечить физическое развитие юных хоккеистов, развитие основных двигательных качеств, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства. Вместе с тем, физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфические для хоккея с мячом и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Содержание физической подготовки составляют:

1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Предварительные и исполнительные команды. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроения. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя.
2. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, отведения и приведения, поднимание и опускание, круговые движения. Упражнения без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком и т.д. Упражнения в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.
3. Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и круговые движения головы, туловища в разных направлениях. Подъем 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 лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
4. Упражнения для ног. Подъем на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Круговые движения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания, отведения и приведения, махи в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Сгибание и

разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

В ходе физической подготовки целенаправленно развиваются физические качества.

Для воспитания ловкости используют:

1. Разноплановые движения руками и ногами в различных исходных положениях.
2. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом.
3. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед.
4. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырki вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с хода, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, руках, голове.
5. Лазание по канату, шесту.
6. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор.
7. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения).
8. Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты.
9. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
10. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, бревна.
11. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пересеченной местности.
12. Метание мячей в цель с места, в движении, в прыжке, после кувырki и т.д.
Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке.
13. Упражнения со скакалкой.
14. Игры и эстафеты с элементами акробатики.
15. Езда на велосипеде по пересеченной местности.
16. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов.
17. Эстафеты на льду с предметами и без предметов.
18. Игры и упражнения на льду для совершенствования игрового мышления.
19. Прыжки на коньках через препятствия.
20. Падения и подъемы на льду.
21. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.
22. Выбивание мяча клюшкой у партнера в падении.
23. Эстафеты и игры с обводкой стоек.

Для развития быстроты используются следующие упражнения:

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений.
2. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам.
3. Ускорения.
4. Бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед).

5. Эстафеты и подвижные игры с применением беговых упражнений.
6. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными)
7. Подвижные игры и игровые упражнения, направленные на опережение действий соперника.

Упражнения для воспитания силовых способностей:

1. Подвижные и спортивные игры (таблица 3).
2. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, лежа, сидя.
3. Переноска груза.
4. Перетягивание каната.
5. Бег по песку, в воде, в гору.
6. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах.
7. Висы, подтягивание из вися., смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке).
8. Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.).
9. Упражнения с эспандером.
10. Лазание по канату, с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Прыжки в высоту, в длину.
2. Многоскоки.
3. Подвижные игры и эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.
4. Спортивные игры (баскетбол, регби, ручной мяч, футбол).

Упражнения для развития выносливости:

1. Равномерный бег (частота пульса во время работы 130-170 уд/мин).
2. Переменный бег (частота пульса 110-170 уд/мин).
3. Кроссы (1-3 км)
4. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 минут (работа 5-10 сек, интервал отдыха 15-30 сек.)
5. Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры.
6. Бег по воде, по песку.
7. Передвижение на лыжах по пересеченной местности (1-3 км).
8. Игры в воде («Карусели», «Караси и карпы», «Невод», «Море волнуется», «Брод», «Насос», «Поймай воду» и т.п.).

В подготовке юных хоккеистов надо широко использовать подвижные игры. В хоккее с мячом подвижные игры позволяют развивать специальные физические качества, совершенствовать элементы техники игры, а также развивать тактическое мышление. В то же время подвижные игры, включаемые в учебно-тренировочный процесс, являются одним из ценных способов формирования у них положительных черт характера. При этом особенно важно, что воспитание происходит через коллектив при руководящей роли педагога.

В таблице №3 приведены подвижные игры с преимущественным развитием отдельных физических качеств.

Таблица 5

Подвижные игры с преимущественным развитием физических качеств

Физические качества	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
Быстрота	«Октябрята», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Пустое место», «Линейная эстафета», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др.
Скоростно-силовые	«Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полочкам», Эстафета с прыжками в длину и высоту, «Прыжок за прыжком», «Парашютисты», «Не оступись», «Метко в цель», Подвижная цель», «Попади в мяч», «Снайперы», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Заставь отступить» и др.
Выносливость	«Не давай мяч водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием».
Сила	«Тяни в круг», «Бой петухов», выталкивание из круга, перетягивание в парах. Перетягивание каната, «Бег раков», эстафета с набивными мячами.
Ловкость	«Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Навстречу удочке», эстафета с лазанием и перелазанием, «Бег пингином», эстафета с преодолением препятствий.

4.2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты (на коньках и роликах).

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам.
3. Ускорения.
4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений, направленных на опережение действий соперников.
5. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе с быстрыми перебросами клюшки слева направо и обратно.
6. Подвижные и спортивные игры на льду («День и ночь», «Пятнашки», «Кто вперед», «Кто овладеет мячом» и т.д.).

Упражнения для развития выносливости (на коньках, роликах):

1. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин).
2. Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин).
3. Кроссы 1-3 км.
4. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.
5. Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры, с уменьшением количества участников на площадках увеличенного размера.
6. Использование имитационной доски.
7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Упражнения с отягощениями.
2. Упражнения, имитирующие бег на коньках.
3. Бег на роликовых коньках.
4. Бег на коньках, роликах с преодолением сопротивления партнера.
5. Использование имитационной доски.
6. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков с резким торможением и с последующим стартом.
7. Челночный бег.
8. Старты из различных исходных положений и торможения (в том числе после падения на лед).
9. Удары по хоккейному мячу на дальность.
10. Подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

Упражнения для развития координационных способностей (на коньках и роликах):

1. Бег на коньках и роликах с поворотами, прыжками.
2. Махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.
3. Скольжение в полуприседе и в полной приседе, наклоны в стороны, назад.
4. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вперед, вверх, в стороны, через бортики.
5. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
6. Эстафеты и подвижные игры («Двойной дриблинг», «Хоккей без ворот», «Пятнашки», «Салки с шариками», «Рикошет – эстафета» и т.д.).
7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

4.2.3. Техническая подготовка.

Техническая подготовка на начальном этапе обучения является основной частью учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов и содержит два раздела: техника владения коньками и техника владения клюшкой и мячом.

Передвижения на коньках – сложный в координационном отношении вид движения. В связи с этим, формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений.

Методика первоначального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, на левом носке и правой пятке и наоборот.
2. Ходьба пружиня с перекатом с пятки на носок.
3. Ходьба в приседе с касанием пола.
4. Ходьба в полуприседе, в полном.
5. Ходьба выпадам вперед, вперед – в сторону.
6. Бег с изменением направления движения.
7. Бег приставным, скрестным шагом правым, левым боком.
8. Бег спиной вперед.
9. Чередование бега с остановками, поворотами.
10. Чередование бега левым, правым боком, приставным шагом и спиной вперед.
11. Прыжки на месте на левой, правой, на обеих ногах.
12. Прыжковые упражнения со скакалкой.
13. Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.
14. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90, 180, 360 градусов.
15. Чередование бега с прыжками и поворотами.
16. Выпрыгивание из приседа, полуприседа.
17. Кувырки.
18. Приседания.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда):

1. Принятие основной стойки хоккеиста.
2. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую и наоборот.
3. Ходьба в основной стойке хоккеиста.
4. Приседания до посадки хоккеиста.
5. Выпады.
6. Выпрыгивания из посадки хоккеиста.
7. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке без продвижения и с продвижением вперед.
8. Прыжки приставным шагом в посадке левым и правым боком.
9. Упражнения на имитационной доске.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках):

1. Ходьба в различных направлениях.
2. Ходьба приставным, скрестным шагом левым и правым боком.

3. Ходьба спиной вперед.
4. Ходьба с выпадами.
5. Приседания.
6. Принятие основной стойки хоккеиста.
7. Ходьба в полуприседе, в приседе.
8. Выпрыгивание из полуприседа, приседа.
9. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке с продвижением и без продвижения вперед.

Упражнения для конькобежной подготовки (на льду):

1. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков от льда.
2. Скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой).
3. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
4. Бег на коньках широким скользящим шагом.
5. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда.
6. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
7. Бег на коньках коротким шагом.
8. Бег на коньках с изменением направления.
9. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге.
10. Торможение «полуплугом».
11. Торможение «плугом».
12. Прыжок толчком обеих ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом корпуса на 90 ° правым (левым) боком.
15. Старты из различных исходных положений.
16. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.
17. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот.
18. Торможение в положении «спиной вперед».
19. Бег на коньках спиной вперед переступанием в левую (правую) сторону.
20. Торможение с поворотом на 90 ° одной ногой правым (левым) боком.
21. Торможение с поворотом на 90 ° прыжком обеими ногами правым (левым) боком.
22. Прыжки через бортики с торможением, с продолжением скольжения.
23. Бег на коньках между стоек с отрывом и без отрыва коньков ото льда.
24. Челночный бег на различные дистанции.
25. Бег на коньках с сопротивлением партнера.
26. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
27. Выполнение упражнений на равновесие.
28. Скольжение в приседе, полуприседе.
29. Скольжение спиной вперед с помощью партнера.
30. Эстафеты.
31. Подвижные и спортивные игры.
32. Скольжение по витражу влево (вправо), по восьмерке (спиной вперед), по кругу.

Упражнения с клюшкой, мячом.

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках вперед и назад, за спину, в одну и в другую стороны.
2. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх.
3. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной.
4. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.
5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча.
6. Ведение мяча с переключением клюшки, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, с боку.
7. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обходом препятствий.
8. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.
9. Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении).
10. Броски мяча клюшкой.
11. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком.
12. Жонглирование мяча (на месте, в движении).
13. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой.
14. Финт с изменением направления движения.
15. Финт с изменением скорости движения.
16. Обманные движения с использованием бортиков.
17. Отбор мяча.
18. Выбивание мяча.
19. Перехват мяча

4.2.4 *Тактическая подготовка.*

На этапе начального обучения юных хоккеистов тактическая подготовка включает в себя изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и в защите.

Обучение тактики игры ведется, в основном, через подвижные игры, спортивные игры и игровые упражнения как на земле, так и на льду. При этом наряду с задачами тактической подготовки решаются и вопросы обучения и совершенствования техники, развития физических качеств.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает:

1. Индивидуальные действия.

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

Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом:

противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара и т.д. Выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

2. Групповые действия.

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

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

4.2.5. Подготовка вратаря.

Вратарь – это в первую очередь игрок, и он должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов спорта: ловкостью, игровым пониманием и скоростью мышления. Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо кататься на коньках. Вратарь должен обладать большой смелостью, психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря гораздо выше, чем у полевых игроков.

Основная задача, которую ставит перед собой вратарь – это выручая свою команду, постараться исправить все ошибки, допущенные партнерами. Поэтому вратарями становятся менее агрессивные ребята, более спокойные и добрые.

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям – общее для всех игроков и специальное.

Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на воспитание быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений, на развитие гибкости и координации движений.

Подготовка вратаря должна включать следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; передвижению приставными шагами; выполнению специальных упражнений; ловле мяча, отскочившего от стенки в различных направлениях; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; отбиванию мяча рукой, коньком, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию в радиусе и взаимодействию с игроками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитие игрового мышления в подвижных играх.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В современных социально-экономических условиях проведение воспитательной работы с юными хоккеистами имеет большое значение.

Основными направлениями воспитательной работы могут являться:

- формирование у юных спортсменов любви к Родине, родному краю, честь которого они будут защищать на соревнованиях;
- преданность избранному виду спорта;
- воспитание ответственности, взаимовыручки, необходимых для игры в хоккей, волевых качеств;
- работа по формированию и сплочению спортивного коллектива;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- эстетическое воспитание.

Спортивный коллектив является центром нравственного воспитания молодежи, необходимым условием нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всестороннее – в нравственном, умственном и физическом отношении. Создаются хорошие условия для общественно-полезной деятельности.

Формирование спортивного коллектива – это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет тренер. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию коллективизма на этапах начальной подготовки целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проведение турпоходов, тематических занятий, совместную встречу праздников, конкурсов самодеятельности. Большую роль в положительном воспитательном воздействии могут играть формирование и поддержание положительных традиций.

Процесс нравственного воспитания юных хоккеистов можно представить в виде трех взаимосвязанных процессов:

1) воспитание в узком смысле слова, когда руководящие указания адекватно воспринимаются хоккеистами, идет усвоение необходимых знаний и нравственных поступков;

2) перевоспитание юных спортсменов для преодоления негативных сторон в мировоззрении и поведении;

3) самовоспитание, когда спортсмен сам отвечает за соблюдение спортивного режима, личную дисциплинированность, исполнение взятых обязательств (В.П. Фомин, 1996).

В процессе воспитательной деятельности тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий с учетом целого ряда факторов, начиная от анализа конкретной ситуации и учетом особенностей характера спортсмена.

Волевые качества хоккеиста формируются в процессе сознательного преодоления трудностей, возникающих в ходе тренировок и соревнований. Весьма важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие,

что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных занятий, связанных с ростом тренировочных нагрузок.

Весьма важным в работе с группами начальной подготовки является эстетическое содержание учебного материала. При объяснении учебного материала по вопросам техники физических упражнений, тактических заданий и т.д., тренеры должны обращать внимание и на те параметры, которые имеют эстетическое содержание. К ним можно отнести амплитуду движений, ритм, легкость, грациозность, в групповых действиях – синхронность движений.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных хоккеистов включает в себя общую психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основной задачей общей психологической подготовки можно считать воспитание высоких волевых и моральных качеств личности хоккеиста. Особенно необходимо развивать в юных хоккеистах смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность, выдержанность, самообладание.

В задачи общей психологической подготовке на этапе СОГ входят развития:

- 1) процессов восприятия (в частности, специфических): «чувство времени», «чувство пространства», «чувство клюшки», «чувство мяча»;
- 2) внимания (объем, распределение, переключение и т.д.);
- 3) наблюдательности, умение быстро и правильно ориентироваться в игровой ситуации;
- 4) памяти и воображения;
- 5) элементов тактического мышления (оценка игрового эпизода, варианты решения игровой задачи);
- 6) способности управлять своими эмоциями в ходе игровой деятельности.

На данном этапе подготовки большое место занимает индивидуальный педагогический подход к каждому хоккеисту для формирования устойчивого интереса к занятиям. Необходим учет возможности проявления у юных хоккеистов отрицательных состояний (подавленность, перевозбуждение, самоуспокоенность, отсутствие активного стремления к достижению цели).

Большое значение имеют индивидуальные тренировочные и соревновательные задачи, которые должны способствовать общему успеху команды. Постоянно воспитывать у хоккеистов стремление к победе. Укрепление уверенности отдельного хоккеиста достигается за счет соревновательного опыта, правильной оценки соперника, организованностью команды, взаимопониманием и готовностью к взаимопомощи.

Волевые качества хоккеистов воспитываются при систематическом выполнении ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровых действий.

Подкрепление интереса к хоккею с мячом, воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности перед командой, применение соревновательного метода, разъяснение целей и задач тренировки, требовательность тренера, повседневный самоконтроль – все это способствует воспитанию волевых качеств хоккеистов.

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Сохранению и укреплению здоровья юных хоккеистов, их спортивному долголетию, повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, освоению и быстрой адаптации спортсмена к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные оздоровительные мероприятия.

Система восстановительных мероприятий делится на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочных и соревновательных циклах.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия быта, учебы и т.д.;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- питание;
- закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса.

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

9. ОТБОР ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ И КОНТРОЛЬ ЗА ИХ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе с начинающими спортсменами. Порой не совершенство мероприятий по отбору приводит к тому, что многие дети, не сумевшие в процессе отбора проявить свои задатки и способности, остаются вне спортивной деятельности. Поэтому к процессу отбора педагог

должен относиться очень внимательно, для чего рекомендуется увеличить период оценки способностей юных хоккеистов до одного месяца, а не ограничиваться разовым просмотром. Создание в ДЮСШ спортивно-оздоровительных групп сделало процесс отбора более эффективным.

Вместе с тем, построение учебно-тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения современной объективной информации об изменениях в развитии различных физических качеств и свойств организма, обуславливающих успех их игровой деятельности.

К критериям отбора относятся: задатки, одаренность и способности, которые следует различать (М.С. Бриль, 1980).

Кроме задатков, одаренности и способностей, важное место при отборе занимает так же изучение интересов, уровня притязаний, волевых качеств и трудолюбия.

В практике отбора юных хоккеистов используются экспертные, аппаратные и тестовые методики.

При отборе детей учитывается, в первую очередь, их двигательная активность. Для выявления двигательно-активных детей рекомендуется использовать следующие методы:

- беседы с родителями;
- беседы с учителями физической культуры;
- наблюдения на уроках физкультуры;
- наблюдения за играми детей во внеклассное время.

Обязательным мероприятием при начальном отборе является медицинское обследование, которое позволяет получить данные, характеризующие состояние здоровья и физическое развитие детей. Данные медицинских осмотров так же используются для контроля за физической подготовленностью юных хоккеистов. Основными задачами медицинского осмотра является выявление медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем и определение уровня физического развития.

Неодинаковые темпы развития юных хоккеистов одного и того же паспортного возраста могут ввести в заблуждение тренера в отношении истинных способностей спортсменов. Часто хорошие показатели в игровой деятельности в детские и юношеские годы могут быть следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания. При отборе спортсменов не всегда следует отдавать предпочтение хоккеистам с опережающими темпами биологического созревания. Нередко подростки с замедленным темпом развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позже.

Для оценки уровня подготовленности юных хоккеистов спортивно-оздоровительных групп предлагается применять следующие тестовые задания (см. табл. 6, 7, 8).

ТЕСТ 1, 2. Бег на 30, 60 метров. Тест позволяет определить уровень развития скоростных качеств, быстроты хоккеиста.

Выполнение: По команде «На старт» двое испытуемых становятся в положение высокого старта к линии старта, не наступая на нее. По сигналу (свисток, команда «Марш») оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Учитывается время, затраченное на преодоление дистанции, с точностью до десятой доли секунды. Юные спортсмены достаточно часто не умеют правильно финишировать и нередко останавливаются или значительно сбрасывают скорость перед финишем. Чтобы избежать подобного явления, мы рекомендуем разнести створ, где будет фиксироваться время, и финишную линию. Например: сначала по ходу движения отметить створ фиксации времени бега, а линию финиша отнести вперед на 5 метров. Это заставляет испытуемого побегать створ фиксации времени на высокой дистанционной скорости даже если перед самым финишем юный спортсмен начинает останавливаться.

ТЕСТ 3, 4. Бег на 300, 400 метров. Тест определяет уровень развития скоростной выносливости хоккеистов.

Выполнение: так же как и предыдущем тесте.

ТЕСТ 5. Бег на 1500 метров. Тест определяет уровень развития выносливости хоккеистов. Выполняется как предыдущие беговые тесты. В 9-11 лет время пробегание не фиксируется.

ТЕСТ 6. Прыжок в длину с места. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых возможностей хоккеистов.

Выполнение: спортсмен встает на стартовую линию, не наступая на нее. Поставив ноги на ширину 15-20 сантиметров, несколько раз слегка сгибая их, делает махи руками назад-вперед, затем выполняет маховое движение руками вперед-вверх с одновременным приседанием и мощным отталкиванием выпрыгивает вперед, приземляется на обе ноги. Измеряется расстояние от края линии отталкивания до точки касания пола (песка, земли) пяткой ноги, наиболее близко расположенной к линии.

ТЕСТ 7. Подтягивание на перекладине. Тест определяет силу рук хоккеистов.

Выполнение: испытуемый принимает и.п. – вис на перекладине хватом сверху (при необходимости подсадить тестируемого, чтобы он уверенно выполнил хват), руки полностью выпрямлены. Из и.п. - руки согнуть (выполнять не рывками, подтянутся до тех пор, пока подбородок не окажется над перекладиной, затем вернуться в исходное положение.

Выполнять максимально количество раз. Учитываются упражнения, в которых испытуемым четко зафиксировано положение подбородка над перекладиной.

ТЕСТ 8. Челночный бег 3X10 метров с места. Выполняется со старта по команде «Марш».

Спортсмен пробегает первые 10 метров, затем обегает обозначенное место

поворота, возвращается назад, здесь разворачивается и затем еще пробегает 10 метров до линии финиша.

Фиксируется время до 0,1 секунды.

Таблица 6

Нормативные оценки тестов по общефизической подготовленности

№ п/п	Контрольные испытания	Возраст		
		7	8	9
1	Бег 30 метров, (сек.)	6,2	5,8	5,3
2	Бег 60 метров, (сек.)	12,8	12,0	11
3	Бег 300 метров, (сек.)	61,0	59,0	57,0
4	Бег 400 метров, (сек.)	-	-	-
5	Бег 1500 метров, (сек.)	-	-	-
6	Прыжок в длину с места (см.)	120-150	130-165	150-180
7	Подтягивание, количество раз.	3	4	5
8	Челночный бег 3X10 метра, (сек.)	9,6-11,9	9,0-11,3	8,5-10,6

ТЕСТ 9. Комплексный тест на ловкость. Тест определяет специфическую ловкость хоккеиста.

Организация теста. Тест выполняется на дистанции 30 метров. Всеми метрами от линии старта становится легкоатлетический барьер высотой 60 сантиметров, через три метра устанавливается еще один такой же барьер, в двух метрах от которого становится стойка и далее, через два метра вперед и одного метра в сторону

Устанавливается еще пять стоек.

Выполнение: для проведения теста испытуемому предлагается встать спиной, вперед по направлению к движению и по сигналу выполнить два поворота влево и вправо на 360 градусов, два кувырка спиной вперед, поворот на 180 градусов, кувырок вперед, перепрыгнуть через первый барьер, подлезть под второй барьер, выполнить слаломное пробегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180 градусов и пробежать спиной вперед до линии финиша.

Результат теста регистрируется до десятой доли секунды.

Тесты по специальной физической и технической подготовленности

ТЕСТ 1. Бег на коньках 30 метров с места. Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеистов.

Выполнение: испытуемый встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист бежит вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно скорее, и на полной скорости пересекает линию финиша.

Учитывается время до 0,1 секунды.

ТЕСТ 2. Бег на коньках 30 метров спиной вперед. Тест позволяет определить уровень специальных скоростных способностей.

Описание теста. По команде «На старт» испытуемый, готовясь к бегу 30 м. становится в положение высокого старта. Следует команда «Марш» и спортсмен бежит 30 метров с предельно высокой скоростью. Нужно следить, чтобы он не снижал темпа бега по всей дистанции вплоть до финиша. Тренер фиксирует результат.

ТЕСТ 3. Три кувырка вперед.

Оборудование: секундомер, гимнастические маты.

Описание теста. Спортсмен встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После, последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку.

Результат: фиксируется время выполнения трех кувырков от команды «Можно» до принятия спортсменом исходного положения.

Общие указания и замечания.

После команды «Можно» выполняющий тест в обязательном порядке должен принять положение упор присев, а затем приступить к выполнению кувырка. Осуществление длинных кувырков запрещается. После последнего кувырка следует зафиксировать положение основной стойки. Разрешается две зачетные попытки, результат лучшей из них заносится в протокол.

ТЕСТ 4. Бег на коньках по кругу радиусом 5 метров (с места с клюшкой) не забегая в круг, 2 круга.

Выполнение: определить время пробегания двух кругов отдельно в правую и левую стороны. Фиксируется время до 0,1 секунды.

ТЕСТ 5. Ведение мяча до линии штрафной площадки с ударом по воротам.

Выполнение: Испытуемый встает в центре круга, из центра круга ведет мяч по прямой до линии штрафной площадки и производит удар с попаданием в ворота. Выполняются две попытки. Время выполнения теста фиксируется по моменту пересечения мячом линии ворот с точностью до 0,1 секунды.

ТЕСТ 6. Ведение мяча до линии штрафной площадки с обводкой стоек и ударом по воротам.

Выполнение: Испытуемый занимает и.п. в центре круга. Из центра круга ведет мяч до линии штрафной площадки и по пути обводит 5 стоек. Первая стойка находится в 3 метрах от штрафной площадки, расстояние между стойками 3 метра. Удар производится с линии штрафной площадки с обязательным попаданием в ворота. Фиксируется время выполнения теста с точностью до 0,1 секунды (по моменту пересечения мяча линии ворот).

ТЕСТ 7. Навесные удары на точность попадания.

Выполнение: с места произвести навесной удар с попаданием в круг радиусом 5 метров, расстояние для удара в каждой возрастной группе

различное – от 20 до 40 метров, (произвести 5 ударов с каждой стороны).
Учитывается количество попаданий.

Примечание: В тесте 7 (таблица 7) – выполняется удар верхом от борта в район 12 метров, вратарь выходит на мяч, ловит его и вводит в противоположный борт нападающему на ход.

Таблица 7

Нормативы по специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольные испытания	Возраст		
		7	8	9
1	Бег 30 метров с места, (сек.)	7,3	6,1	5,5
2	Бег 30 метров спиной вперед, (сек.)	7,5	7,0	6,5
3	Бег на коньках по кругу, (сек.)	14,0-14,1	13,8-13,9	13,0-13,2
4	Бег на коньках	200м. - 25 сек.	300м. - 45 сек.	300м. - 40 сек.
5	Ведение мяча с ударом по воротам, (сек.)	6,9	6,7	6,4
6	Ведение мяча обводка стоек, удар по воротам (сек.)	9,5	9,0	8,7
7	Навесные удары на точность попадания (сек.)	20 м. - 2	20м. - 3	25м. - 3

Таблица 8

Нормативы по специальной физической подготовке для вратарей

№ п/п	Контрольные испытания	Возраст		
		7	8	9
1	Бег на коньках 30 м. с места, (сек.)	7,4	7,3	6,5
2	Бег на коньках спиной вперед (2X17м.) (сек.)	9,5	9,3	9,1
3	Ловля мяча после ударов с	8	9	10

	радиуса штрафной площади (20 ударов)			
4	Бросок мяча в борт на расстояние 30м. (10 раз) низом от линии ворот	3	4	5
5	Бросок мяча на точность в круг (10 бросков) верхом	20м. - 4	20м. - 5	25м. - 6
6	Участие в комбинированной эстафете	Обращать внимание на правильность овладения мячом и ввода мяча		

Кононенко, В.П. Усенко, В.М. Шищенко // Теория и практика физической культуры. – 2015.- № 5. – С. 69.

10. Крамаренко, А.Л. Динамика функционального состояния хоккеистов в период реадaptации / А.Л. Крамаренко, В.Е. Могилев, О.З. Зиганшин // материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых (23-24 апреля 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – с. 85-86

11. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Учреждений высшего профессионального образования/Ю.Д. Железняк, В.П. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексаков под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 520 с. ISBN978-5-7695-8775-7