|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **«УТВЕРЖДАЮ»**Директор ОГБОУ КШИ «Северский кадетский корпус»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ А.О. Окунев /ФИО |

Департамент общего образования Томской области

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение

Кадетская школа-интернат

«Северский кадетский корпус»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

объединения дополнительного образования

«Хоккей с шайбой»

(9 ч. в неделю, 306 ч. в год,

1 группа 12-18 лет)

предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании педагогического совета

протокол №\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Данная программа является адаптированной к условиям работы в группе учащихся ОГБОУ КШИ «Северский кадетский корпус». Программа по хоккею с шайбой содержит годовой план, режим тренировочных занятий в неделю, план-схему годичного цикла подготовки и распределения программного материала, раздел по теоретической подготовке, раздел по практической подготовке, контрольные нормативы. Целью подготовки юных хоккеистов является формирование здорового образа жизни среди подростков через вовлечение их к занятиям хоккеем, укрепление здоровья занимающихся хоккеем с шайбой, подготовка квалифицированных хоккеистов. Основными задачами подготовки являются: • Привлечение большего количества детей и подростков к занятиям хоккеем; • Обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья; • Формирование высокого уровня технико-тактического мастерства; • Воспитание волевых, морально-стойких личностей; Основными показателями работы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), результаты выступления в соревнованиях. Программа разработана для подростков и юношей в возрасте с 12 до 18 лет. Период освоения программы 2 года. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства хоккеистов. Основными формами учебно-тренировочного процесса в отделения хоккея ОГБОУ КШИ «Северский кадетский корпус» являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, самостоятельные занятия учащихся медиковосстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся. Годовые учебные планы-графики распределения учебных часов по этапам подготовки составлены на 34 недели и составляет 306 часов, объём часов выражен в академических часах (1 академический час равен 40 минутам). Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом, от погодных условий, которые в силу специфики хоккея (при занятиях на открытом воздухе) могут влиять на сроки ледовой подготовки.

 **-Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебнотренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). **-Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности хоккеистов. **- Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного хоккеиста, вариативность программного материала для практических занятий характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи. На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки хоккеиста и анализа ранее изданных программ определены разделы учебной программы ОГБОУ КШИ «Северский кадетский корпус» отделения хоккея: пояснительная записка, организационно-методические указания; учебный план, план-схема годичного цикла, контрольно-нормативные требования, программный материал для практических и теоретических занятий, воспитательная работа, психологическая и морально-волевая подготовка, восстановительные мероприятия; врачебный контроль, инструкторская и судейская практика.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

 Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки.

 Учебно-тренировочная группа формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в приложение 1. Период обучения 5 лет. Возраст занимающихся 12-18 лет.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

 В процессе подготовки происходит выявление детей способных к занятиям по хоккею, формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею, всесторонне гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости координационных качеств, разучивание основных приемов техники , а также индивидуальных и групповых тактических действий, овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

**Календарно тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. Строевые и порядковые упражнения. | 3 |  |
| Силовые и скоростно-силовые упражнения. | 3 |  |
| Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. | 3 |  |
| 2 | Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке. | 3 |  |
| Скоростное маневрирование и выбор позиции. Учебно - тренировочная игра. | 3 |  |
| Упражнения для рук и плечевого пояса. | 3 |  |
| 3 | Основная стойка (посадка) хоккеиста. | 3 |  |
| Упражнения на скорость. | 3 |  |
| Упражнения для ног. | 3 |  |
| 4 | Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул. | 3 |  |
| Упражнения для шеи и туловища. | 3 |  |
| Контрольные испытания. Взаимодействия с вратарем. | 3 |  |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм человека. Упражнения на координацию. | 3 |  |
| Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой. Дистанционная опека. | 3 |  |
| Упражнения для развития физических качеств. | 3 |  |
| 6 | Учебно - тренировочная игра. | 3 |  |
| Бег скользящим шагом. | 3 |  |
| Упражнения на выносливость. | 3 |  |
| 7 | Скоростное маневрирование. Контактная опека. | 3 |  |
| Отбор шайбы перехватом и с применением силовых единоборств. | 3 |  |
| Упражнения на выносливость. | 3 |  |
| 8 | Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда. | 3 |  |
| Групповая тактика обороны. Страховка. | 3 |  |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 3 |  |
| 9 | Этапы развития отечественного хоккея. Повороты по дуге толчками одной ногой. | 3 |  |
| Отбор шайбы с перехватом. Групповая тактика обороны. | 3 |  |
| Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из разных положений. | 3 |  |
| 10 | Повороты по дуге переступанием двух ног. Торможение полуплугом и плугом. | 3 |  |
| Отбор шайбы с перехватом. Групповая тактика обороны. | 3 |  |
| Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из разных положений. | 3 |  |
| 11 | Повороты скрестными шагами. Торможение полуплугом и плугом.  | 3 |  |
| Отбор шайбы с перехватом. Групповая тактика обороны. | 3 |  |
| Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из разных положений. | 3 |  |
| 12 | Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Торможение полуплугом и плугом. | 3 |  |
| Отбор шайбы с перехватом. Групповая тактика обороны. | 3 |  |
| Упражнения на развитие гибкости. | 3 |  |
| 13 | Командная тактика обороны. | 3 |  |
| Индивидуальные атакующие действия.  | 3 |  |
| Упражнения на развитие гибкости. | 3 |  |
| 14 | Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. | 3 |  |
| Индивидуальные атакующие действия. | 3 |  |
| Упражнения на развитие гибкости. | 3 |  |
| 15 | Командная тактика обороны. | 3 |  |
| Индивидуальные атакующие действия. | 3 |  |
| Упражнения на развитие гибкости. | 3 |  |
| 16 | Индивидуальные атакующие действия. | 3 |  |
| Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами. | 3 |  |
| Упражнения на выносливость. | 3 |  |
| 17 | Индивидуальные атакующие действия. | 3 |  |
| Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами. | 3 |  |
| Травматизм в спорте и его профилактика. | 3 |  |
| 18 | Индивидуальные атакующие действия. | 3 |  |
| Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами. | 3 |  |
| Упражнения для рук плечевого пояса. | 3 |  |
| 19 | Командные атакующие действия. | 3 |  |
| Торможение с поворотом туловища на 900  на одной и двух ногах. | 3 |  |
| Характеристика системы подготовки хоккеистов. | 3 |  |
| 20 | Перебежка. Прыжки. Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. | 3 |  |
| Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Управление подготовкой хоккеистов. | 3 |  |
| 21 | Перебежка. Прыжки. Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. | 3 |  |
| Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Упражнения для ног. | 3 |  |
| 22 | Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Упражнения на выносливость. | 3 |  |
| 23 | Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Упражнения на выносливость | 3 |  |
| 24 | Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Упражнения на выносливость | 3 |  |
| 25 | Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Упражнения на выносливость | 3 |  |
| 26 | Учебно-тренировочная игра. Установка и разбор игры. | 3 |  |
| Приемы техники владения клюшкой и шайбой. Бег спиной вперед скрестным шагом. | 3 |  |
| Соревнования по хоккею. Психологическая подготовка хоккеиста. Разработка плана предстоящей игры. | 3 |  |
| 27 | Приемы техники владения клюшкой и шайбой. Повороты в движении на 180 и 360 градусов. | 3 |  |
| Приемы техники владения клюшкой и шайбой. Падения на колени в движении с последующим вставанием. | 3 |  |
| Установка и разбор игры. | 3 |  |
| 28 | Приемы техники владения клюшкой и шайбой. Кувырок в движении. | 3 |  |
| Приемы техники владения клюшкой и шайбой. Падения на грудь, бок с последующим вставанием. | 3 |  |
| Упражнения на выносливость. | 3 |  |
| 29 | Приемы техники владения клюшкой и шайбой. Техника движения на коньках по реализации стартовой скорости. | 3 |  |
| Приемы техники владения клюшкой и шайбой. Приемы по передвижению хоккеистов на коньках. | 3 |  |
| Упражнения для развития координационных качеств. | 3 |  |
| 30 | Приемы техники владения клюшкой и шайбой. | 3 |  |
| Приемы техники владения клюшкой и шайбой. | 3 |  |
| Упражнения для развития скоростных качеств. | 3 |  |
| 31 | Приемы техники владения клюшкой и шайбой. | 3 |  |
| Приемы техники владения клюшкой и шайбой. | 3 |  |
| Упражнения для развития скоростных качеств. | 3 |  |
| 32 | Групповые атакующие действия. Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Упражнения для развития скоростных качеств. | 3 |  |
| 33 | Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Упражнения для развития скоростных качеств. | 3 |  |
| 34 | Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Учебно-тренировочная игра. | 3 |  |
| Подведение итогов спортивной и образовательной деятельности за год. | 3 |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 34 недели учебно-тренировочных занятий, в объёме 306 часов.**

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

 **Общая физическая подготовка** направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. **Специальная физическая подготовка** направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

**Общеподготовительные упражнения**

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

**Специально-подготовительные упражнения**

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке: 1. силовые и скоростно-силовые 2. скоростные 3. координационные 4. специальная (скоростная) выносливость Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов. • Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств • Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса • Упражнения специальной скоростной направленности • Упражнения для развития специальных координационных качеств • Упражнения для развития гибкости специальной (скоростной)

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

 **Передвижение на коньках**

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

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

• Основная стойка хоккеиста • Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий • Ведение шайбы на месте • Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу • Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы • Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки • Ведение шайбы коньками • Ведение шайбы спиной вперед • Обводка соперника на месте и в движении • Длинная обводка • Короткая обводка • Силовая обводка • Обманные действия (финты) • Финт с изменением скорости движения • Финты головой и туловищем • Финт на бросок и передачу • Бросок шайбы с длинным разгоном • Бросок шайбы с коротким разгоном • Удар шайбы с длинным замахом • Удар шайбы с коротким замахом • Бросок-подкидка • Броски и удары в одно касание • Бросок шайбы с неудобной руки • Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем • Отбор шайбы клюшкой способом выбивания • Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника • Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

**Индивидуальная тактика обороны** • Скоростное маневрирование и выбор позиции • Дистанционная опека • Контактная опека • Отбор шайбы перехватом • Отбор шайбы с применением силовых единоборств

**Групповая тактика обороны**

• Страховка • Переключение • Спаренный отбор • Взаимодействия с вратарем

**Командная тактика обороны**

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

**Индивидуальные атакующие действия**

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

Групповые атакующие действия

 Передачи шайбы коротки, средние Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта Тактическая комбинация «скрещивание» Тактическая комбинация «стенка» Тактическая комбинация «оставление шайбы» Тактическая комбинация «пропуск шайбы» Тактическая комбинация «заслон»

Командные атакующие действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты Выход из зоны через крайних нападающих Выход из зоны через центральных нападающих Выход из зоны через защитников Длинная атака Атака из средней зоны Атака схода Позиционная атака через защитников Позиционная атака через крайних нападающих Позиционная атака через центральных нападающих Игра 8 неравных составах 5:4. 5:3 Игра в нападении при численном меньшинстве Атака схода причисленном большинстве 2:1, 3:1, 3:2

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

 Физическая культура и спорт в России Влияние физических упражнений на организм человека Этапы развития отечественного хоккея Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания Травматизм в спорте и его профилактика Характеристика системы подготовки хоккеистов Управление подготовкой хоккеистов Основы техники и технической подготовки Основы тактики и тактической подготовки Характеристика физических качеств и методика их воспитания Соревнования по хоккею Психологическая подготовка хоккеиста Разработка плана предстоящей игры Установка и разбор игры

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

 Психологическая подготовка хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную т.е. к конкретному соревнованию.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

 Проводится на протяжении всей многолетней подготовки хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи: • Воспитание личностных качеств спортсмена • Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем • Воспитание волевых качеств • Развитие процесса восприятия • Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения • Развитие оперативного (тактического) мышления • Развитие способности управлять своими эмоциями

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ

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

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

 Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительного разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебнотренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, наставничество опытных спортсменов. Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий: • Просмотр соревнований и их обсуждение • Регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся

 • Проведение праздников • Встречи со знаменитыми людьми • Тематические диспуты и беседы • Экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки • Оформление стендов и газет

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

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

 Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. **Педагогические мероприятия** - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся: • Рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа • Целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона • Рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий • Строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа

**Медико-биологические мероприятия** включают в себя: • питание • витаминизацию • фармакологические препараты • физиотерапевтические средства

**Психологические средства восстановления** В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: • аутогенную и психорегулирующую тренировки • внушение • сон • приемы мышечной релаксации • различные дыхательные упражнения

**Гигиенические средства восстановления** водные процедуры гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю

**КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ**

 Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов. В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный. **Этапный контроль** предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена. Проводится в конце конкретного этапа.

 В программу этапного контроля входят:

 - врачебные обследования - антропометрические обследования - тестирование уровня физической подготовленности - тестирование технико-тактической подготовленности - расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап - анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий

 **Текущий контроль** проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после сери занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: - объема и эффективности соревновательной деятельности - объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий

 **Оперативный контроль** направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела: - контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства) - контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности) -контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности)