

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «БРЯНСК»  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Принято  
на тренерском совете

Протокол № 1

от 31 августа 2016 г.



# Программа спортивной подготовки по виду спорта Хоккей

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по хоккею, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013г. № 149

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки - 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен.

**Разработчики программы:**

Зав. ДЮСШ по хоккею с шайбой  
А.М. Воловик  
Старший инструктор-методист  
Е.П. Мажукина

Брянск 2016

## **Оглавление**

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1. Характеристика вида спорта хоккей .....	3
1.2. Специфика организации тренировочного процесса .....	5
1.3. Структура системы многолетней подготовки .....	6
<b>2. Нормативная часть образовательной программы .....</b>	<b>12</b>
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей .....	12
2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. ....	12
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности. ....	13
2.4. Режим тренировочной работы .....	13
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. ....	15
2.6. Предельные тренировочные нагрузки. ....	16
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности. ....	17
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. ....	19
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки. ....	21
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки. ....	22
<b>3. Методическая часть .....</b>	<b>22</b>
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. ....	22
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. ....	27
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. ....	30
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов. ....	31
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. ....	33
3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки. ....	38
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки. ....	100
3.8. Планы применения восстановительных средств. ....	103
3.9. Планы антидопинговых мероприятий. ....	103
3.10. Планы инструкторской и судейской практики. ....	104
<b>4. Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>105</b>

<b>4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.....</b>	<b>105</b>
<b>4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....</b>	<b>106</b>
<b>4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....</b>	<b>107</b>
<b>4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.....</b>	<b>108</b>
<b>4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....</b>	<b>116</b>
<b>5. Перечень информационного обеспечения .....</b>	<b>121</b>
<b>5.1. Список библиографических источников. ....</b>	<b>121</b>
<b>5.2. Перечень аудиовизуальных материалов.....</b>	<b>121</b>
<b>5.3. Перечень Интернет-ресурсов.....</b>	<b>121</b>

# 1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации» от 14.12.2007 №329-ФЗ;

- Положением СШ по хоккею с шайбой;

на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013г №730 «Об утверждении Федеральных государственных требованиях к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;

- приказа Минспорта России от 27.03. 2013г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»;

- приказа Минспорта России от 30.10. 2015г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»

- основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщение передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ по хоккею с шайбой.

Программа базируется на следующих методических принципах:

- **принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса в оптимальном соотношении;

- **принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствие требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- **принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

**Результат реализации программы спортивной подготовки :**

- Максимальная реализация духовных и физических возможностей;

- Достижение определенного спортивного результата;

- Подготовка спортивного резерва;

- Зачисление в составы сборных команд РФ, субъектов РФ

## 1.1. Характеристика вида спорта хоккей

**Хоккей** - командный игровой вид спорта - спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых 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 контактно-силовых противоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Все это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, и определяет особенности ее структуры и содержания. Вся игровая деятельность осуществляется в движении на коньках в интервальном режиме в составе команды из 4 или 3 звеньев.

Согласно правилам игры одновременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой

звеньев руководит тренер, используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы.

Всего в заявку на игру команда выставляет 22 человека: двух вратарей и 4 пятерки полевых игроков.

В ходе матча хоккеисты одного звена, выходя на лед, проводят игровой отрезок (40-120 с) в максимальном темпе, после чего идет их смена и на лед выходит другое звено. Первое же отправляется на скамью запасных игроков, чтобы через 2,5-4 мин выйти на лед снова. Всего за период (20 мин «чистого» времени) каждое звено проводит 5-6 игровых отрезков, а за игру - 15-18.

Такой временной режим позволяет хоккеистам в каждом игровом отрезке поддерживать высокий темп игровой деятельности.

Вместе с тем для соревновательной деятельности хоккеистов характерны: переменная интенсивность, преимущественно скоростно-силовая направленность и аритмия, выражающиеся в хаотичном чередовании разных по времени взрывных действий и кратковременных пауз.

Установлено, что в процессе соревновательной деятельности как в одном игровом отрезке, так и в матче в целом, хоккеист высокой квалификации выполняет работу различной мощности в следующем соотношении:

- максимальной и субмаксимальной мощности - 14-16% в анаэробных режимах;
- большой - 24-26% в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме;
- умеренной - 60% в аэробном режиме;
- за игру хоккеист высокой квалификации пробегает 6-8 км, ЧСС колеблется от 145 до 200 уд./мин;
- уровень молочной кислоты в крови - 150-170;
- потребление кислорода - 3,9-5,1 л/мин;
- кислородный долг - 7-12 л;
- легочная вентиляция - 160 л/мин.

Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действий, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приёмов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного

средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки спортивного резерва для сборных команд РФ.

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- подлежит планированию;
- осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

### 1.3. Структура системы многолетней подготовки

В системе подготовки юных хоккеистов основополагающим является взаимосвязь процессов обучения, тренировки и соревнований.

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов зависит от реализации закономерностей их развития с учётом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Целью многолетней подготовки хоккеистов в рамках освоения программы спортивной подготовки является формирование спортсмена, способного постоянно совершенствоваться и реализовывать поставленные перед ним соревновательные задачи на уровне высшего спортивного мастерства.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям хоккеем;
- обеспечения всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирования высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально стойких личностей;
- подготовка резерва в сборные команды России.

Для достижения поставленных целей и решение выше обозначенных задач система многолетней подготовки включает в себя следующие этапы:

**-этап начальной подготовки** – представляет отбор перспективных юных спортсменов и их начальную подготовку, желающих заниматься хоккеем, имеющих медицинское разрешение и соответствующих нормативным требованиям, предъявляемым федеральным стандартом спортивной подготовки.

Задачи этапа:

- выявление одарённых и способных к хоккею детей, укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию,
- формирование системы знаний по теории и методике физической культуры и спорта,
- разносторонняя двигательная подготовка,
- освоение игровой и соревновательной деятельности,
- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыков гигиены и самоконтроля.

Завершением этого этапа является выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

**тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

- На этом этапе учебные группы формируются на условиях индивидуального отбора из числа, обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приёмные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Задачи периода спортивной специализации:

- всесторонняя физическая подготовленность,
- расширение и конкретизация знаний по теории и методике избранного вида спорта,
- развитие специальных физических качеств,
- освоение техники и основ групповой тактики хоккея,
- освоение игровой деятельности, воспитание волевых качеств, умение заниматься самоподготовкой,
- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности,
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приёмов хоккея в атаке и обороне.

**-этап совершенствования спортивного мастерства**

- Дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности,
- достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности,
- высокое мастерство выполнение игровой функции в команде,
- достижение стабильности игры в сложной игровой обстановке,

- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по хоккею с шайбой,
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- выполнение нормативов 1 спортивного разряда и специальных нормативов.

В системе многолетней подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» предусмотрено приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

**- теория и методика физической культуры и спорта** – предполагает изучение истории возникновения и развития хоккея как вида спорта, места и роли физической культуры и спорта в современном обществе, основ законодательства в области физической культуры и спорта, основ спортивной подготовки хоккеиста, основ спортивного питания, правил закаливания и здорового образа жизни, норм техники безопасности на занятиях хоккеем, получение необходимых сведений о строении и функциях организма человека гигиенических знаний, умений и навыков;

**- общая физическая подготовка** - направлена на развитие основных физических качеств хоккеиста и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта, освоение комплексов физических упражнений, укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

**- специальная физическая подготовка** – направлена на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником, повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, повышение индивидуального игрового мастерства;

**- хоккей** – предполагает овладение основами техники и тактики хоккея, обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры, развитие специальных психологических возможностей, освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий. Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

Тренировка- процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель тренировки: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды спортивной подготовки:



Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психологическая подготовка - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Таблица 1

### Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 3 лет	1-й год
				Свыше 1-го года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 5 лет	Начальная
				Углубленная
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенствования спортивного мастерства

Таблица 2

### Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов,
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	≈ неделя

Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл $\approx$ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, $\approx$ 3-4 месяца, $\approx$ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом:

Таблица 3

### Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в хоккее важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки хоккеистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

**Первый уровень** — мезоструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

**Второй уровень** — мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

**Третий уровень** — макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодных, годичных, многолетних. *Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)*

В каждом макроцикле тренировки юных хоккеистов обычно выделяются три периода —

подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки хоккеистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса Хоккеистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преимущества задач и содержания структурные элементы — периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

— В подготовительном периоде у хоккеистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсменов.

— Основными задачами соревновательного периода в подготовке хоккеистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

— Задачи переходного периода — полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности хоккеистов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки спортсменов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей хоккеистов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

#### *Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)*

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса хоккеистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке юных хоккеистов применяют различные типы мезоциклов.

**Втягивающий мезоцикл** характеризуется постепенным подведением спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

**Базовый мезоцикл** — основная работа с хоккеистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет

основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** решает задачи комплексной подготовки хоккеистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

**Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл** содействует целенаправленной психической и тактической подготовке хоккеистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

**Соревновательный мезоцикл** включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

**Восстановительный мезоцикл** составляет основу переходного периода подготовки хоккеистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке спортсменов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

*Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)*

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса хоккеистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на хоккеистов и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

- а) наличие в его структуре 2-х фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке хоккеистов-новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

- б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

- в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке спортсменов, занимающихся на тренировочных этапах 3 — 4-го года применяются различные типы микроциклов.

**Втягивающие** — имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

**Базовые** (общеподготовительные) — характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для хоккеистов 13-16 лет, направленного на повышение статокINETической устойчивости и одновременного развития других качеств, такой; понедельник — преимущественное развитие быстроты; среда — взрывной силы и

силовой выносливости; пятница — гибкости; понедельник — быстроты; среда — силы; пятница — преимущественное развитие выносливости.

**Контрольно-подготовительные** можно разделить на специально подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по хоккею в процессе тренировочной деятельности).

**Подводящие** — их содержание зависит от особенностей подведения хоккеистов к соревнованиям.

**Восстановительные** — обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

**Соревновательные** - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований по хоккею.

## 2. Нормативная часть образовательной программы

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Таблица 4

Этапы подготовки	Продолжительность этапа ( в годах)	Примерный возраст для зачисления в группу (лет)	Наполняемость группы (человек)
Начальной подготовки	3	9	12-14
Тренировочный (этап спортивной специализации)	5	10	8-10
Этап Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6

### 2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» предусматривает в процессе её реализации следующее соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

Таблица 5

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	

Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	9 - 11
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23	13 - 17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	13 - 17
Технико- тактическая (игровая) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39	35 - 45
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5 - 8	5 - 8	5 - 8	5 - 8	10 - 15

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Таблица 6

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	2	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46	64

### 2.4. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проводится круглогодично в соответствии с установленным режимом.

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее - годовой план работы), рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов:

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий: самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам: тренировочные сборы: участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медиковосстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы

в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более, чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития хоккея, пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований по хоккею - взрослые, молодежь, juniors, юноши разных возрастов - определяются правилами официальных соревнований.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по хоккею, назначаются тренером (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

В таблице указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов-хоккеистов.

Таблица 7

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14
Количество тренировок в неделю	4	4-5	5-6	5-7	7- 12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории. При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга должны быть учтены наряду с полом, весом и уровнем готовности психологические особенности партнеров.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена.

### **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Таблица 8

Требования	Этапы спортивной подготовки		
	НП	Т(СС)	ССМ
Возраст	с 9 лет	с 10 лет	с 13 лет

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).



<b>Основные параметры личности спортсмена</b>	
<b>Эмоциональная устойчивость</b> – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	
<b>Интроверсия-экстраверсия</b> - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
<b>Лидерство</b> – умение управлять собой	
<b>Независимость</b> – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
<b>Мотивация достижения</b> – <i>«справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей»</i> . Мюррей Г.А. (1893-1988)	
<b>Тревога:</b> 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.	
<b>Тревожность</b> – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	
<b>Агрессивность</b> - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	
<b>Волевой самоконтроль</b>	
<b>Склонность к риску</b> - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	
<b>Адаптивность</b> - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	
<b>Самооценка</b> - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2) Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

### Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Таблица 10

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		

Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	14 - 16
Количество тренировок в неделю	4	4 - 5	5 - 6	5 - 7	7 - 12	7 - 12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728	728 - 832
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624	624

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**  
Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Таблица 11

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	2	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46	64

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Таблица 12

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	

1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Эффективная подготовка спортсменов-хоккеистов невозможна без соответствующей материально-технической базы, инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Использование новейших (более совершенных) образцов спортивных изделий способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 13

№ 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	30
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	30
<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

**Оборудование и инвентарь, выдаваемые в индивидуальное пользование**

Таблица 14

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица изме- рения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировоч- ный этап (этап спор- тивной спе- циализации)		Этап совер- шенст- ования спортивного мастерства	
				коли - чест - во	срок эксп - луа- таци и (лет)	коли - чест - во	срок эксп- луа- тации (лет)	коли - чест - во	срок эксп- луа- тации (лет)
<b>Оборудование и спортивный инвентарь, выдаваемые в индивидуальное пользование</b>									
1	Клюшка хоккейна я для вратаря	штук	на зани- мающего я вратаря	-	-	2	1	3	1
2	Клюшка хоккейна я	штук	на зани- мающего я	-	-	2	1	3	1
3	Шайба	штук	на зани- мающего я	-	-	10	1	15	1

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица 15

N п/п	Наименование	Единица Измере- ния	Расчет- ная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировоч- ный этап (этап спор- тивной спе- циализации)		Этап совер- шенст- ования спортивного мастерства	
				коли - чест- во	срок экс- плуа- тации (лет)	коли- чест- во	срок экс- плуа- тации (лет)	коли - чест- во	срок экс- плуа- тации (лет)
<b>Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование</b>									
1.	Гетры	пар	на зани- мающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Защита вратаря панцирь, шорты, щитки, налокотники	комплект	на зани- мающегося вратаря	-	-	1	1	1	1

3.	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
5.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Перчатка вратаря - блин	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
8.	Перчатка вратаря - ловушка	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
9.	Подтяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Подтяжки для гетр	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Раковина защитная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Рейтузы	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1
13.	Свитер	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
14.	Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	2	1	2
15.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.  
Количественный состав группы**

Таблица 16

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Min	Оптимальное	Max
ССМ		2	6	35
Т(СС)	Углубленной специализации	8	10	35
	Начальной специализации	8	10	35
НП	Свыше 1 года	12	14	35
	До 1 года	12	14	35

### Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
НП	1-й – 3-й	Нормативы по ОФП и СФП
Т(СС)	1-й – 5-й	Нормативы по ОФП и СФП
ССМ	весь период	I спортивный разряд

#### 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. Настоящей программой основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес РФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития

#### I

отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут использоваться следующие методические подходы:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами),
- расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

На хоккей распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера и

спортсменов, занимающихся хоккеем, к намеченной цели. Основными педагогическими принципами, распространяющимися на тренировку хоккеистов, являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

### 1. Принцип сознательности и активности

Обучение технике и тактике немислимо без сознательной и активной деятельности обучающегося, т. е. без учения. Изучения новых знаний, относящихся к хоккею, должно стать главным побуждающим фактором всех действий хоккеистов различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у хоккеистов должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию занимающихся при обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность хоккеистов. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к хоккею и выполняемому заданию.

. Иногда естественная потребность в движениях у детей и подростков не совмещается с необходимостью изучать технику хоккея. Причина — в различии целей тренировочной деятельности: у занимающихся — «подвигаться», побороться, а у тренера — научить технике, тактике. Несовпадение мотивов часто снижает эффективность усвоения материала. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки хоккеистов, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера;

Хоккеисты всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства возможны только при сознательном осмыслении сути изучаемого. Метод решения хоккеистами группы двигательных задач, возникающих в противоборстве, невозможно усвоить на примере одного конкретного действия, если обучающийся сознательно не выделяет в действии его инвариантные признаки, в способе выполнения — черты метода;

Хоккеисты должны активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях хоккеем следует соблюдать доступность тренировочного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность хоккеистов, оптимально трудные — стимулируют.

### 2. Принцип наглядности

Наглядность в хоккее не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у хоккеистов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения единичных конкретных действий при выполнении техникотактических упражнений к осознанию общих признаков, характерных для данной группы приемов. Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся представления об изучаемом движении:

- а) смысловой аспект представления дает ответ на вопрос для чего изучается действие;
- б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные у хоккеистов на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления спортсмен не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить его. При формировании у спортсменов технического аспекта представления об изучаемом действии принцип наглядности обучения осуществляется по правилу «от внешнего образа действия к образу его динамики». При формировании смыслового аспекта представления об изучаемом двигательном действии хоккеисты следуют правилу «от



смысла противоборства к смыслу применяемых действий». Тренеру необходимо стремиться, чтобы в тренировочном процессе спортсмены усвоили не только двигательные действия как способ решения двигательной задачи, но и на этом примере могли обобщить закономерности решения в хоккее нескольких однотипных двигательных задач.

### 3. Принцип систематичности

Предусматривает систематичность занятий при организации тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании тренировочного воспитательного процесса.

### 4. Принцип прочности усвоения материала

Прочность усвоения — это результат тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и всегда в состоянии воспроизвести и применить его в тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения двигательной задачи.

В тренировочном процессе необходимо создавать условия для запоминания.

а) Нужно сформировать у хоккеистов установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

б) Научить занимающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике (связь с предметами природы).

в) Постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения.

- Начальное повторение — должно восстановить в памяти хоккеистов те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия.

- Текущее повторение — когда изучаемое техническое действие включается тренером в различные виды тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий.

- Периодическое (регулярное) повторение спортсменами техники изученных приемов проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования.

- Заключительное повторение — систематизирует ранее изученные технические действия.

г) Обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

### 5. Принцип научности

Научность — отличительный признак системы подготовки в хоккее. Организованная подготовка отличается от стихийной прежде всего научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься хоккеистами в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) хоккеисты должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером техники и тактики и его способность обосновывать каждое требование к деятельности занимающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

в) в тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины. — усвоение терминологии является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

### 6. Принцип доступности и индивидуализации

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации тренировочных занятий возрастным особенностям хоккеистов и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.). Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей хоккеистов и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру нужно знать функциональные возможности организма спортсменов на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей занимающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для занимающихся происходит в случае целенаправленной тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у хоккеистов на базе ранее приобретенных, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности — распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность). Другое условие — постепенность, т. е. переход от более легкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий хоккеистов и в осуществлении индивидуального подхода. В тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации:

а) один или несколько хоккеистов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности;

б) один или несколько хоккеистов имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера с более высокой нагрузкой.

Специфические принципы.

Специфические принципы — объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно педагогического характера, обуславливающие эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности хоккеистов. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с хоккеистами.

1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации.

Направленность на высшие достижения осуществляется путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру тренировочного процесса, систему контроля и управления и др. Углубленная специализация в хоккее характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности.

Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого спортсмена для разработки индивидуальных заданий.

2. Единство общей и специальной подготовки

Специализация в хоккее предполагает для занимающихся всестороннее развитие

физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Спортивные достижения во многом зависят от разностороннего развития (в т. ч. и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков. Спортивная тренировка хоккеистов является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для спортсменов хоккеистов одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий хоккеем и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

### 3. Непрерывность тренировочного процесса

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности требует регулярных и длительных тренировок. В связи с этим подготовка в хоккее строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность тренировочного процесса.

### 4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает у хоккеистов прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся. Тренировочный процесс юных хоккеистов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие.

усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для хоккеистов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

### 5. Волнообразность динамики нагрузок

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов тренировки). С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в тренировочном процессе хоккеистов:

а) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);

б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;

в) на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность, и наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

### 6. Цикличность тренировочного процесса

Тренировочная и соревновательная деятельность строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность тренировочной деятельности основывается на закономерном чередовании этапов и периодов тренировки.

7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности хоккеистов.

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности. Планируя участие в соревнованиях хоккеистов младшего возраста, тренеру

необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных хоккеистов в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к спорту и «отсеву» более способных (но пока менее «сильных», чем другие).

8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности В занятиях хоккеистов, особенно младшего возраста, тренеру не следует планировать узкоспециализированный тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма занимающихся (в т. ч. и их личностное развитие).

### **3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры;
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

### **Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею**

#### **Общие требования**

- 1) К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.
- 2) Опасные факторы:
  - травмы при попадании шайбой или клюшкой в незащищенные места;
  - травмы при нахождении в зоне броска;
  - травмы при применении силовых приемов;
  - обморожение или переохлаждение.
- 3) При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 4) Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 5) О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно

сообщить руководству школы.

- 6) В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 7) Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятия**

- 8) Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).
- 9) Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)
- 10) Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
- 11) Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

#### **3. Требования безопасности во время занятий:**

- 12) На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.
- 13) Во время тренировки **запрещается:**
- 14) -делать подножки;
- 15) -держат соперника клюшкой;
- 16) -толкать соперника в спину;
- 17) -толкать соперника на борт;
- 18) -не выполнять требования судьи.
- 19) При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы
- 20) Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.
- 21) Не кататься на тесных или свободных коньках
- 22) При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- 23) При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- 24) При получении обучающимся травмы, обморожения немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий:**

- 25) Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- 26) Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;
- 27) Принять душ, либо умыть лицо с мылом.

### **Содержание занятий**

В практической работе с хоккеистами групп начального обучения выделяются занятия по физической подготовке, направленные на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости и на комплексное развитие физических качеств.

На отдельных занятиях проводится обучение и совершенствование технической или тактической подготовленности, а также занятия технико-тактической направленности. Практикуются совмещенные занятия по технической и физической подготовке.

Примерное занятие по физической подготовке .

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств юных хоккеистов.
2. Комплексное развитие физических качеств.

Место занятий — футбольное поле, баскетбольная площадка.

Примерное занятие по технической подготовке .

Задачи:

1. Обучение технике передвижения на коньках спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда, с использованием конькобежной подготовки хоккеистов.
2. Обучение технике широкого ведения шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.
3. Обучение технике передачи-приема шайбы.
4. Обучение технике броска шайбы с длинным замахом с «удобной», «неудобной» стороны, кистевой бросок. Место занятия — хоккейная площадка.

### 3.3.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таблица 18

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап тренировочный					Этап совершенствования спортивного мастерства
				период базовой подготовки		период спортивной специализации			
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Общая физическая подготовка	48	54	50	70	66	93	90	87	66
Специальная физическая подготовка	15	18	22	46	50	62	65	68	66
Техническая подготовка	131	154	154	139	139	124	124	124	95
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	31	36	36	46	46	62	62	62	100
Технико-тактическая (игровая) подготовка	68	80	80	138	138	228	228	228	255
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	15	18	18	23	23	49	49	49	72
Контрольные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6	8
Самостоятельная работа (индивидуальные планы)	-	-	-	-	-	-	-	-	66
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 52 недель</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>364</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

### 3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

Таблица 19  
МС присваивается с 16 лет, КМС - с 14 лет

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Требование: занять место		Условие выполнения требования: количество игр
		МС	КМС	
Первенство мира	Юниоры (до 20 лет)	1-2		В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой
	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1	2-3	
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юниоры (до 20 лет)	1	2-3	В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой
	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1	2-3	
Чемпионат России	Мужчины	1-4		В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой
	Женщины	1		
Первенство России	Юниоры (до 20 лет)	1	2-5	В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой
	Юниоры, юниорки (до 18 лет)		1	
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины	1	2-3	В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой
	Женщины		1-2	
	Юниоры, юниорки (до 18 лет)		1	
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований			



Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Требование: занять место					
		Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
		I	II	III	I	II	III
Первенство России	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	2-6	7-10				
	Юноши (до 17 лет)	1-3	4-6	7-10			
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины	4-8					
	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	2-4	5-8				
	Юноши (до 17 лет)	1-2	3-5	6-8			
	Юноши (до 16 лет)	1	2-4	5-7			
	Юноши (до 15 лет)		1	2-5			
Первенство субъекта Российской Федерации	Юниоры, юниорки (до 18 лет)		1	2-3	4-8		
	Юноши (до 17 лет)			1-3	4-6	7-9	
	Девушки (до 17 лет)			1-2	3-5	6-8	
	Юноши (до 16 лет)			1	2-4	5-7	
	Девушки (до 16 лет)				1-2	3-5	6-8
	Юноши (до 15 лет)				1	2-3	4-8
	Девушки (до 15 лет)					1-2	3-6
	Юноши (до 14 лет)					1-2	3-5
	Девушки (до 14 лет)					1	2-4
Первенство муниципального образования	Юноши (до 17 лет)			1-2	3-5	6-9	
	Девушки (до 17 лет)			1	2-3	4-8	
	Юниоры (до 16 лет)				1-2	3-5	6-9
	Девушки (до 16 лет)				1	2-4	5-7
	Юноши (до 15 лет)					1-3	4-6
	Девушки (до 15 лет)					1-2	3-5
	Юноши (до 14 лет)					1	2-4
	Девушки (до 14 лет)					1	2-3
Иные условия	<p>1. В составе команды участвовать:</p> <p>1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП - не менее, чем в 50% игр, проведенных командой, соответствующего спортивного соревнования.</p> <p>1.2. На спортивных соревнованиях, имеющих статус ниже всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП - не менее, чем в 70% игр, проведенных командой, соответствующего спортивного соревнования.</p> <p>2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p>						

### **3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

#### **Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)**

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации:

- по коррекции тренировочного процесса;
- по лечебным и профилактическим мероприятиям;
- по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем;
- по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

**Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов** (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

#### **Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПК)**

ВПК за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПК проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПК является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПК:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащение оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПК проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПК осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПК, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПК проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

#### **Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)**

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических

состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

**1-й этап: Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом**

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;

- определение уровня общей тренированности;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста;

сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям

спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

### **3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

#### **Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки**

Для групп начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий с юными хоккеистами является тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки — игровой.

Начальный этап подготовки хоккеистов имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки хоккеистов. У 9-летних хоккеистов закладываются основы конькобежной подготовленности и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники хоккея. Поэтому тренерам следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

При работе с юными хоккеистами в группах начальной подготовки должны решаться следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие, с акцентом на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой;
- ознакомление с основами индивидуальной тактики игры в хоккей;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;
- приобретение элементарных теоретических знаний по избранной специализации.

Успешное решение поставленных задач первоначального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований

Одним из важных вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

С этой целью для каждого года обучения приведен план-график подготовки

Его значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

**План-график распределения тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки 1-го года обучения**

Таблица 21

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
Общая физическая подготовка	9	5	5	4	4	2	2	3	2	2	2	8	<b>48</b>
Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-	<b>15</b>
Техническая подготовка	-	12	13	14	14	14	12	12	14	14	12	-	<b>131</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	1	-	<b>31</b>
Технико-тактическая, (игровая) подготовка	-	-	9	9	9	9	8	8	8	8	-	-	<b>68</b>
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	3	3	3	3	3	-	-	<b>15</b>
Текущие и контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	<b>4</b>
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 52 недели:</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>312</b>

**План-график распределения тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки 2-го года обучения**

Таблица 22

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
Общая физическая подготовка	11	7	5	4	4	2	2	3	2	2	2	10	<b>54</b>
Специальная физическая подготовка	2	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-	<b>18</b>
Техническая подготовка	-	14	16	17	16	16	14	15	16	16	14	-	<b>154</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	4	4	4	4	5	4	4	4	1	-	<b>36</b>
Технико-тактическая, (игровая) подготовка	-	-	9	10	11	11	10	10	10	9	-	-	<b>80</b>
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	3	-	-	-	3	3	3	3	3	-	-	<b>18</b>



Текущие и контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 52 недели:</b>	<b>14</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>364</b>

**План-график распределения тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки 3-го года обучения**

Таблица 23

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
Общая физическая подготовка	10	6	5	3	3	2	2	3	2	2	2	10	50
Специальная физическая подготовка	3	6	2	2	2	1	1	1	1	2	1	-	22
Техническая подготовка	-	14	16	17	16	16	14	15	16	16	14	-	154
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	4	4	4	4	5	4	4	4	1	-	36
Технико-тактическая, (игровая) подготовка	-	-	9	10	11	11	10	10	10	9	-	-	80
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	3	-	-	-	3	3	3	3	3	-	-	18
Текущие и контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 52 недели:</b>	<b>14</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>364</b>

**Теоретическая подготовка**

В этом возрасте происходит также знакомство с теоретическим разделом избранной специальности, который включает название тем, краткое их содержание и объем в часах (табл. 23).

**Примерный тематический план тактической, теоретической, психологической подготовки для групп начальной подготовки**

Таблица 24

Разделы подготовки						
	1-й год		2-й год		3-й год	
	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы

1. Места занятий, оборудование и инвентарь	Июль	1	-	1	-	1
2. Физическая культура и спорт в России	Август	1	-	-	-	-
3. Развитие хоккея в мире и в России	Сентябрь Апрель	2	Октябрь	1	Октябрь	1
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Октябрь	1	Сентябрь Апрель	2	Сентябрь Апрель	2
5. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеиста	Ноябрь Январь	2	Ноябрь	1	Ноябрь	1
6. Физическая подготовка хоккеиста	Декабрь	1	Август	1	Август	1
7. Техническая подготовка хоккеиста	Февраль	1	Декабрь	1	Декабрь	1
8. Тактическая подготовка хоккеиста	Март	1	Февраль	1	Февраль	1
9. Правила игры	Декабрь Январь	4	Ноябрь	3	Ноябрь	3
10. Установки перед играми и разбор проведенных игр	Сентябрь- Май	17	Сентябрь- Май	25	Сентябрь- Май	25
11. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов и т.п.	Вне сетки часов					
<b>Итого часов:</b>		<b>31</b>		<b>36</b>		<b>36</b>

### Примерный материал по теоретической подготовке

**Тема 1.** Инвентарь, оборудование, места занятий.

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

**Тема 2.** Физическая культура и спорт в России.

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

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

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

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

**Тема 3.** Развитие хоккея в мире и в России.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания.

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

Задачи дальнейшего развития хоккея в России и Тверской области.

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

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

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

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

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

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

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и спиртных напитков.

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

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

**Тема 6.** Физическая подготовка хоккеистов.

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

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

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

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

**Тема 7.** Основы техники хоккея.

Понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея

— основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники.

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

**Тема 8.** Основы тактики хоккея.

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

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

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

#### **Тема 9. Правила игры.**

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 11.** Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера (вне сетки часов).

### **Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (травка, песок, гимнастические маты и т.д.).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий

и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с околопредельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

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

Для развития **скоростных качеств** юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110-115 уд/мин).

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

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

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

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

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

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Занятия проводит на фоне свежести (восстановления).

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

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) — чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 до 3 км). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в

подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

### **Специальная физическая подготовка**

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития **силы** (выполняются на льду): приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы ног (стретчинг). Подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

**Координационные способности** юного хоккеиста развиваются и совершенствуются также сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

**Гибкость** необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим. Освоить упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием **быстроты** на льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения силы мышц и техники движения.

Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках с отягощением на поясе, утяжеленном жилете, бег с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; сопряженного воздействия (утяжеленные клюшки и шайбы, утяжеленные браслеты); игровой метод и соревновательный.

Но нельзя успешно развивать скоростные качества юного хоккеиста, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

— упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

— упражнения для развития стартовой быстроты (преодоление с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

— упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

— упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3x10, 5x10 м, 3x18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов — передачи, прием шайбы, обводка, броски);

— упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

— игровые упражнения 1x0, 2x0, 3x0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

**Выносливость** характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 9 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

— повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200-300 м (общая выносливость);

— соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);

— игровой метод — основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

### **Техническая подготовка**

Основная задача этапа начального обучения сводится к созданию представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. Начинать обучение рекомендуется без клюшки. Первые 2-3 месяца следует заниматься только обучением технике передвижения на коньках с использованием различных подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток и прочее. После этого вводятся различные подвижные игры на льду. Клюшки используются периодически. На 2-м году обучения юные хоккеисты занимаются с клюшкой постоянно.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления (переступание).
10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».
12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты.
17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда.
18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
20. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги.
21. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища — «плугом».
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на 90°.
24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.



В процессе начального обучения технике владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой. Для 9 – 10 летних хоккеистов рекомендуется проводить тренировочные товарищеские игры и турниры в одной зоне поперек площадки (на синей линии установить деревянные переносные бортики). Играть облегченной шайбой 3 периода по 15 мин «грязного» времени, с обязательной заменой через 1,5 минуты. Проводить такие турниры можно во время школьных каникул (ноябрь, январь, март месяцы).

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой и шайбой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Широкое ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо.
2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
3. Бросок шайбы с длинным замахом.
4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
5. Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).
6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
9. Широкое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали.
10. Широкое ведение шайбы с переключением клюшки вперед-назад.
11. Короткое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали.
12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.
13. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.
14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).
15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).
16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.
17. Обманные движения (финты):
  - туловищем;
  - клюшкой с выпадом влево и вправо;
  - с шагом в сторону;
  - с изменением скорости бега и с «подпусанием» шайбы под клюшку соперника;
  - с использованием борта;
  - финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучать также и навыкам ведения допустимой правилами хоккея силовой борьбы (не «вдогонку», не в спину и без толчков на борт). При этом следует обучить следующим силовым приемам:

1. Остановка грудью.
2. Остановка плечом.
3. Остановка верхней частью бедра.

### **Подготовка вратаря**

Подготовка вратаря занимает особое место в работе тренера-преподавателя. Для успешного обучения искусству вратаря важным является отбор хоккеиста на эту роль. Основными требованиями при этом являются: быстрота, координация движения, смелость, хладнокровие, сдержанность и многое другое, включая желание самого занимающегося.

Основой обучения и тренировки юных вратарей является разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры.

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее развитие его двигательных функций. Она подразделяется на общефизическую, специализированную и специальную.

## **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряженных тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды.

Объем тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньше, чем у подростков и юношей, так как детский организм еще не готов к таким нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота.

Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств: ловля мяча; жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча); развитие гибкости и подвижности позвоночника, суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в основной стойке; обучение и совершенствование координации движений приставным и крестным шагами, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком вперед, приставным и крестным шагом, с одной и двух ног; развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; акробатика — кувырки вперед и назад, в сторону, длинный кувырок (кульбит), акробатические упражнения в парах.

## **Специализированная физическая подготовка**

Специализированная физическая подготовка проводится вне льда и направлена на развитие двигательных качеств, специфичных для вратаря, а также на избирательное развитие групп мышц, участвующих в движениях, которые выполняются в тренировочной и соревновательной деятельности вратаря.

Специализированная физическая подготовка осуществляется по двум направлениям: развитие физических качеств и двигательных навыков на общекомандных занятиях, но с акцентом на вратарскую специфику, и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое).

Обучать вратарей специальным движениям и действиям проще и быстрее в зале или на площадке без коньков в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры. Специализированная физическая подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений:

— вратарь должен иметь сильные мышцы спины и брюшной пресс. Это достигается с помощью различных упражнений вне льда с отягощениями и на гибкость (наклоны, вращения с отягощениями и т.д.);

— для игры тяжелой вратарской клюшкой и перчатками (особенно «блином») нужны сильные кисти и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья (тренажер «Бизон-1», имитационные упражнения с отягощениями);

— скоростные качества юного вратаря развиваются с помощью стартов из различных исходных положений: скоростных перемещений в основной стойке, в приседе, полу-приседе, во время прыжков с клюшкой и без нее. Хороши различные игры: большой и настольный теннис, бадминтон, подвижные игры и эстафеты, специализированные упражнения с теннисным мячом и т.д.;

— ловкостные качества вратаря развиваются с помощью комбинированных, сложно-координационных упражнений, включающих элементы акробатических упражнений с теннисным мячом;

— гибкость развивается с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (махи, «шпагаты», «полушпагаты», наклоны, повороты и т.д.).

На начальных этапах целесообразно тренировать вратарей «зеркальным методом», когда они исправляют неточности друг друга. Основной метод — повторный. После каждого упражнения необходимо встряхнуть мышцы ног и рук. Характерной особенностью для этого

возраста является то, что ребята не могут концентрировать свое внимание продолжительное время. Игра для них имеет первостепенное значение.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости:

— для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяжеленные «блины» и клюшка (0,3-1,0 кг), утяжеленный жилет (до 3 кг), утяжеленные браслеты. Основные методы - вариативный (утяжеленный «блин» - обычный «блин» и т.п.) и сопряженный;

— координационные способности вратаря развиваются и совершенствуются сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники;

— специальная гибкость вратаря развивается следующими упражнениями: шпагат продольный и поперечный, полушпагат, стойка «краба» (сед на коленях, ноги в стороны), стоя у борта, наклоны вперед-назад; махи ногой влево - вправо, вперед-назад (держась одной рукой за борт);

— стартовая быстрота развивается с помощью стартов из различных исходных положений всевозможными скоростными перемещениями вратаря в воротах и вне их на расстояние 1-5 м.

Высокий уровень физического развития в сочетании с хорошей функциональной подготовленностью двигательного аппарата, дыхательной сердечнососудистой, нервной и других ведущих систем организма является своеобразным фундаментом технико-тактической подготовленности вратаря.

### **Техническая подготовка вратаря**

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с 9-летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше - все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста (но начинать надо с коньковой подготовки и заниматься примерно год).

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику согласно классификации (рис. 1):

— обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами;

— ловля мяча, шайбы, посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;

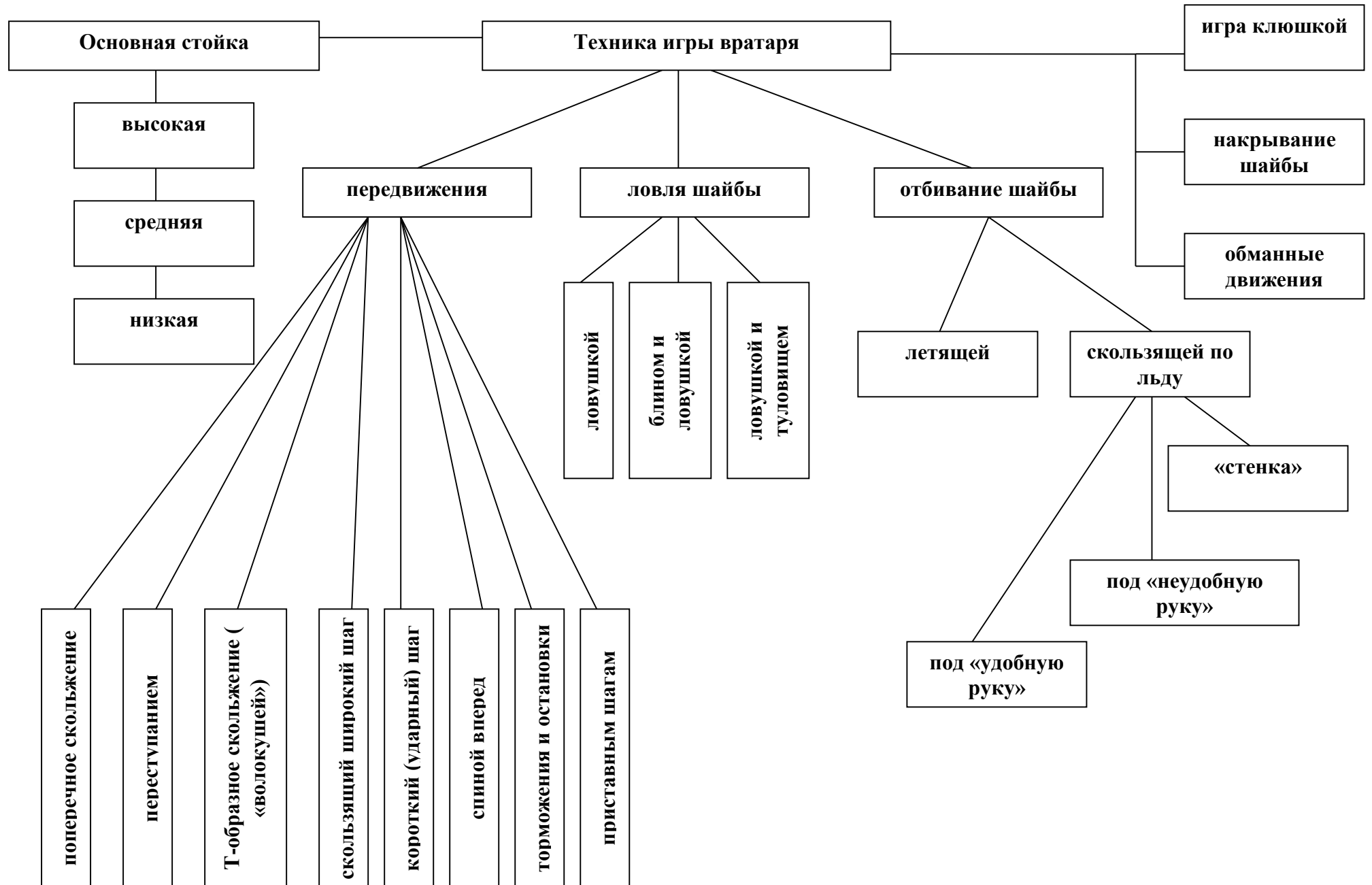
— обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Обучение технике отбивания высоколетящих шайб грудью, плечом, предплечьем, «блином», щитками.

### **Тактическая подготовка вратаря**

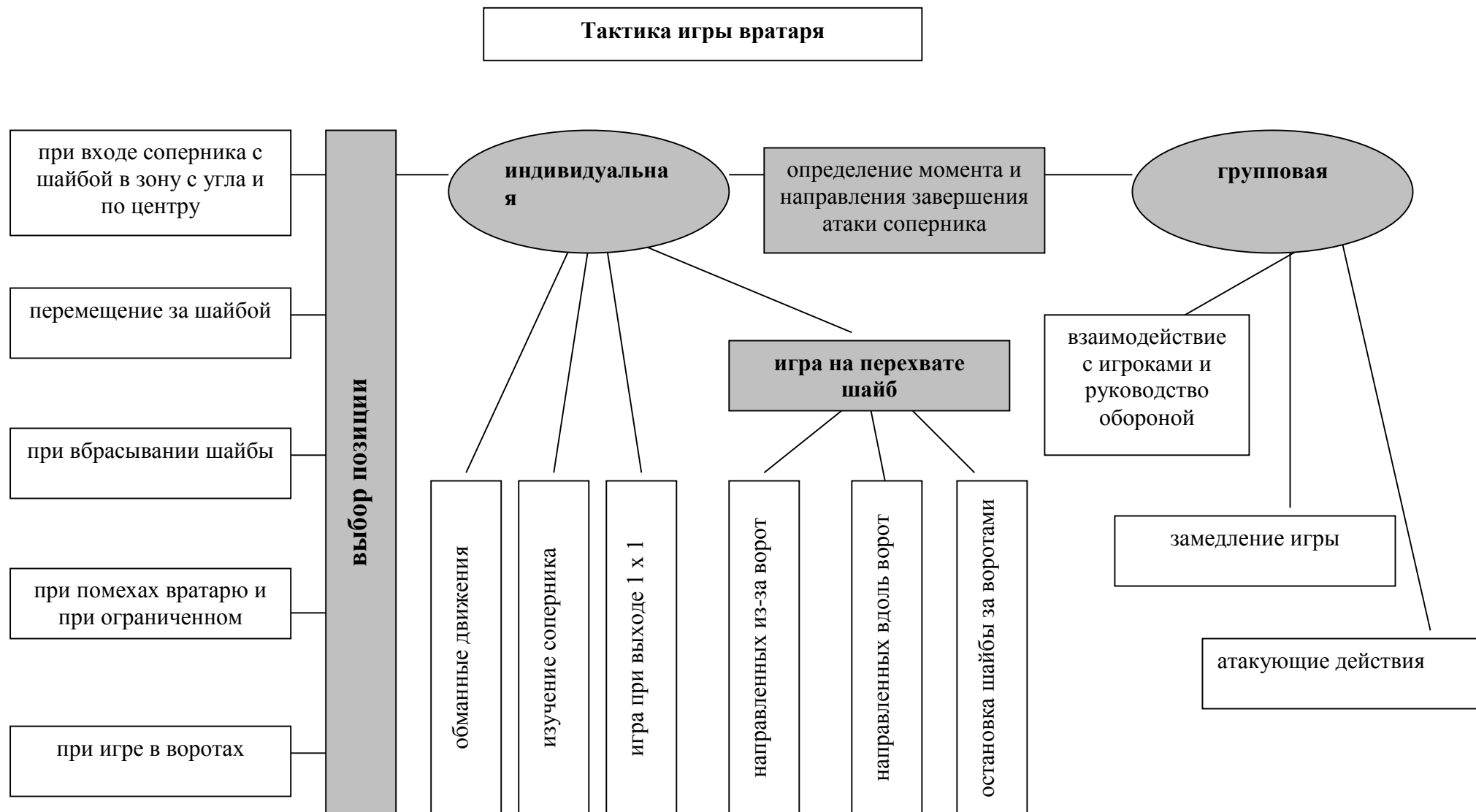
Согласно классификации (рис. 2) в тактический арсенал хоккейного вратаря входят индивидуальные и групповые действия, которые строятся на определении момента и направления завершения атаки соперника.

Тактическая подготовка юных вратарей заключается в последовательном обучении правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций; в обучении ориентированию во вратарской площадке; в обучении умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Рисунок 1







## Примерное занятие по физической подготовке

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания (цель, задачи, организация)
1	2	3
<b>I. Подготовительная часть</b>	<b>20 мин</b>	
1. Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
2. Бег равномерный	400м	ЧСС до 130 уд/мин
3. Общеразвивающие упражнения: — разминка на основные группы мышц; — упор лежа, оттолкнувшись от земли руками и ногами, вернуться в исходное положение; — прыжки на месте, каждый третий прыжок выше двух предыдущих: с разведением ног в стороны, руки вверх; ноги в стороны, врозь, руками коснуться носков ног; сгибая ноги назад, прогнуться, руками дотронуться до пяток;- — «казачок»; — руки - ось движения, ногами перемещаться по кругу (по 1 разу на руках и ногах); — стоя на расстоянии 0,5 м от дерева, стены, партнера, падая вперед, опереться на руки и согнуть их, оттолкнуться и прийти в исходное положение; — прыжки в присядке (три), выпрыгивание вверх; — упор лежа, ноги — ось движения, руками перемещаться по кругу; — упражнение на расслабление - махи ногой в сторону - вверх (по 5-6 раз и смена ног).	15 мин 5 мин 10-12 раз  по 15 раз  10-12 прыжков 3 серии 10-12 раз  30с 3 серии 2 серии	После каждого вида прыжков — расслабить мышцы ног потряхиванием их
<b>II. Основная часть</b>	<b>60 мин</b>	
1. Упражнения с набивными мячами (2-3кг): — подбрасывание мяча вверх и его ловля; — подбрасывание мяча вверх, ловля его после двух хлопков в ладоши; — передача мяча между партнерами (в 3-х-5-ти м), стараясь передать мяч как можно быстрее (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, из положения стоя спиной к партнеру, двумя руками через голову.	10 мин по 10 раз по 10 раз  5 мин	
2. Прыжковые упражнения с набивными мячами: — прыжки на одной, другой, на двух ногах; — эстафета с мячом, дистанция 10 м: прыжками на двух, обратно ускоренно без мяча; — прыжками на двух (мяч между ног) — обратно ускоренно спиной вперед	по 10 прыжков (2 серии) 3 раза 3 раза	Выполняется в виде эстафет
3. Исходное положение — лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой, ноги врозь. Скоростные наклоны вперед, мячом коснуться земли, вернуться в исходное положение.	12 раз	

1	2	3
4. Исходное положение — стоя друг за другом; стоящий сзади ложиться на спину, ноги подтягивает к груди; партнер садится ему на ступни; лежащий, выпрямляя ноги, подбрасывает партнера вверх	по 10 раз	
5. Прыжками на одной ноге преодолеть дистанцию, на которой расположены 3 набивных мяча, подобрать их поочередно (возврат спиной вперед); на старте мячи передаются партнеру, он разносит их по точкам (возврат спиной вперед)	3 серии	Первый мяч положить в 3-х метрах от старта, два мяча располагаются через 3 м друг от друга. Выполняется в виде эстафеты.
6. «Пятерки» играют в ручной мяч, смена ролей произвольная	5 мин	Игра на двое ворот
7. Игра в баскетбол прыжками на одной ноге, на другой, на двух	30 с и смена ног	
8. Игра в баскетбол	Смена пятерок через 1 мин	
<b>III. Заключительная часть</b>	<b>10 мин</b>	
1. Бег	400м	Легкий, восстанавливающий бег
2. Упражнения на растягивание	5 мин	



## Примерное занятие по технической подготовке

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания (цель, задачи, организация)
1	2	3
<b>I. Подготовительная часть</b>	<b>20 мин</b>	
1. Построение, объяснение содержания занятия	2 мин	
2. Специально-подготовительные и подводящие упражнения без коньков (вне льда): — ходьба в полуприседе, в полном приседе; — ходьба спиной вперед; — прыжки на двух ногах спиной вперед; — попеременное перемещение общего центра массы тела с правой ноги на левую, с пятки на носок в положении основной стойки хоккеиста; — прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед; — то же с продвижением вперед.	5 мин 30с 30с 30с 1 мин 30с 30с	
3. Подводящие упражнения на коньках, вне льда (на резиновой дорожке): — ходьба переступанием левым и правым боком; — ходьба с выпадами; — ходьба спиной вперед; — перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вверх, вниз, вправо, влево; — перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад; — вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки.	1 мин 1 мин 1 мин 30с 30с 30с	
4. Бег широким скользящим шагом (без шайб).	2 мин	Темп ниже среднего
5. Катание по периметру площадки с шайбами	2 мин	
<b>II. Основная часть</b>	<b>65 мин</b>	
1. Бег на коньках широким скользящим шагом по периметру площадки: — по часовой стрелке; — против часовой стрелки.	3 мин 2 мин	Темп средний
2. Комплекс упражнений для обучения технике передвижения спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда, конькобежная подготовка:	15 мин	Толчковое движение должно выполняться не носковой частью, а всей плоскостью внутреннего ребра конька.

1	2	3
<p>— передвижение на двух ногах спиной вперед с помощью партнера, который двигается лицом вперед, при этом оба партнера держатся за клюшку. Смена позиций через каждые 30 с;</p> <p>— то же, но с варьированием основной стойки;</p>	<p>5 мин</p> <p>2 мин</p>	
<p>— передвижение на двух ногах спиной вперед с помощью партнера, который везет за собой игрока. При этом оба партнера держатся за две клюшки. Смена позиций через каждые 30 с;</p> <p>— скольжение спиной вперед без отрыва коньков от льда за счет переменного перемещения общего центра массы тела назад в левую и правую стороны.</p>	<p>3 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Сила толчка будет заметно больше, если своевременно перед толчком общий центр массы будет перемещен на толчковую ногу</p>
<p>3. Комплекс упражнений для обучения широкому ведению шайбы с переключением клюшки вперед-назад:</p> <p>— широкое ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо (стоя на месте);</p> <p>— то же, но в движении;</p> <p>— широкое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали (стоя на месте);</p> <p>— то же, но в движении;</p> <p>— широкое ведение шайбы с переключением клюшки вперед-назад (стоя на месте);</p> <p>— то же, но в движении.</p>	<p>15 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Ведение шайбы должно быть плавное</p> <p>Ведение шайбы плавное</p>
<p>4. Передача и прием шайбы в парах, партнеры стоят лицом друг к другу вдоль боковых бортов на расстоянии:</p> <p>-10м;</p> <p>-20м.</p>	<p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	
<p>5. Броски шайбы с длинным замахом с «неудобной» стороны, игроки располагаются вдоль бокового борта на расстоянии:</p> <p>— 5 м от борта;</p> <p>— 10 м от борта.</p>	<p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	
<p>6. Двусторонняя игра</p> <p>— надвое ворот в трех зонах</p>	<p>10 мин</p>	<p>Акцентировать внимание на передачи и броски с «неудобной» стороны</p>
<p><b>III. Заключительная часть</b></p>	<p><b>5 мин</b></p>	
<p>1. Передвижение по периметру площадки широким скользящим шагом</p>	<p>3 мин</p>	
<p>2. Передвижение по периметру площадки спиной вперед</p>	<p>1 мин</p>	
<p>3. Подведение итогов занятия</p>	<p>1 мин</p>	

## **Планирование и содержание занятий в тренировочных группах начальной специализации**

В тренировочных группах 1-го, 2-го годов подготовки юные хоккеисты проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

Основными задачами групп начальной специализации являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- обучение и закрепление техники хоккея, обучение основам групповой тактики игры;
- освоение игровой деятельности;
- выполнение юношеского разряда по хоккею;
- овладение простейшими теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры.

Ведущую роль на этапе начальной специализации выполняют показатели общей и специальной физической подготовленности, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств. Показатели технического мастерства на этапе начальной специализации определяют успешность игровой деятельности в меньшей степени. Однако следует учитывать, что установка на достижение высоких спортивных результатов в детском возрасте носит характер отдаленной перспективы, а этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники хоккея.

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе детского тренера. Основой отбора и контроля подготовленности юных хоккеистов являются контрольные испытания (тесты).

Перевод из одной тренировочной группы начальной специализации в другую следует на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

1. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх.
2. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

### **Распределение тренировочной нагрузки для ТГ начальной специализации**

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки (табл. 27,28).

Распределение тренировочных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, сроков выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, а также счетом уровня подготовленности юных хоккеистов. При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки, значимость которых из года в год повышается.

**План-график распределения тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа период базовой подготовки 1-го года обучения**

Таблица 27

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
	Периоды												
	подготовительный	соревновательный									переходный		
	этапы												
	Общ ий	Спец. - подготов.	1-й соревновательный			2-й соревновательный							
Общая физическая подготовка	15	11	5	5	5	5	5	5	4	4	6	-	<b>70</b>
Специальная физическая подготовка	3	9	4	4	3	3	4	4	4	6	2	-	<b>46</b>
Техническая подготовка	2	15	16	15	15	15	14	14	14	15	4	-	<b>139</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	-	<b>46</b>
Технико-тактическая (игровая) подготовка	-	1	16	16	17	17	17	17	17	17	3	-	<b>138</b>
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	-	4	4	4	4	3	4	-	-	-	<b>23</b>
Текущие и контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	<b>6</b>
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 52 недели:</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>21</b>	<b>-</b>	<b>468</b>

**План-график распределения тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа период базовой подготовки 2-го года обучения**

Таблица 28

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
	Периоды												
	подготовительный		соревновательный								переходный		
	этапы												
	Общ ий	Спец. - подготов.	1-й соревновательный			2-й соревновательный							
Общая физическая подготовка	15	11	5	4	4	4	4	5	4	4	6	-	<b>66</b>
Специальная физическая подготовка	3	9	4	5	4	4	5	4	4	6	2	-	<b>50</b>
Техническая подготовка	2	15	16	15	15	15	14	14	14	15	4	-	<b>139</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	-	<b>46</b>
Технико-тактическая (игровая) подготовка	-	1	16	16	17	17	17	17	17	17	3	-	<b>138</b>
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	-	4	4	4	4	3	4	-	-	-	<b>23</b>
Текущие и контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	<b>6</b>
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 52 недели:</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>21</b>	<b>-</b>	<b>468</b>

### Теоретическая подготовка

На этапе начальной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея, который включает в себя название тем, краткое описание, их содержание и объем в часах (табл. 29).

#### Примерный тематический план тактической, теоретической, психологической подготовки для групп начальной подготовки

Таблица 29

Разделы подготовки	Год обучения, время проведения			
	1-й год		2-й год	
	Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Современное состояние хоккея в мире и России	Июль	1	Июль	1
2. Общая физическая подготовка	Август	1	Август	1
3. Специальная физическая подготовка	Сентябрь	1	Сентябрь	1
4. Техническая подготовка	Май	1	Май	1
5. Тактическая подготовка	Ноябрь	1	Ноябрь	1
	Апрель	1	Апрель	1
6. Правила хоккея, изменения и дополнения	Август	1	Август	1
7. Морально-волевая подготовка хоккеиста	Сентябрь	1	Сентябрь	1
8. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.	Декабрь	1	Декабрь	1
9. Врачебно-педагогический контроль	Май	1	Май	1
10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Январь	1	Январь	1
11. Установка перед играми и разбор проведенных игр	Сентябрь - Апрель	35	Сентябрь - Апрель	35
12. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов и т.п.	Вне сетки часов			
<b>Итого часов:</b>		<b>46</b>		<b>46</b>

#### Примерный материал по теоретической подготовке

**Тема 1.** Современное состояние хоккея в мире и России.

Характеристика уровня развития любительского и профессионального хоккея в мире и Российской Федерации. Международные официальные матчи сборных команд России (европейские кубки, чемпионаты мира, Олимпийские игры).

Тенденция развития хоккея.

**Тема 2.** Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовленность хоккеиста — фундамент спортивного мастерства.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на этапе начальной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

**Тема 3.** Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития

специальных физических качеств.

Краткая характеристика применяемых средств специальной физической подготовки на этапе начальной специализации.

**Тема 4.** Техническая подготовка.

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

**Тема 5.** Тактическая подготовка.

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

**Тема 6.** Правила хоккея, изменения и дополнения.

Продолжить изучение правил хоккея. Осуществлять опрос по основным разделам правил хоккея. Ознакомить с нововведениями в правила хоккея. Разбирать на макете хоккейной площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

**Тема 7.** Морально-волевая подготовка хоккеиста.

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

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

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

**Тема 8.** Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.

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

Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться баней.

**Тема 9.** Врачебно-педагогический контроль.

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

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

**Тема 10.** Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для хоккея.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма хоккеиста.

**Тема 11.** Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

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

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

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

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

**Тема 12.** Просмотр видеозаписей, тренировочных фильмов, игр команд квалифицированных хоккеистов и т.п.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (тренировочные фильмы, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу при непосредственном комментарии своего тренера (вне сетки часов).

### **Общая физическая подготовка**

Практический материал изучается и закрепляется на групповых тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Общая физическая подготовка должна обеспечить физическое развитие юных хоккеистов, развитие основных двигательных качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Тренировочный материал по общей физической подготовке в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности учащихся и уровнем их физического развития.

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействия, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

### **Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах**

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, с тренажером «Бизон-1»; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

2. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения 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 лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа и сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной



осанки.

3. Упражнения для ног: поднятие на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

#### **Упражнения для направленного развития физических качеств.**

В возрасте 5-14 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков и к концу этого периода человек приобретает до 90% их общего объема.

1. Важной предпосылкой для развития **ловкости** является запас движений. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночными сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Упражнение в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Особая роль отводится подвижным играм (с образным сюжетом, предполагающим комплекс различных действий: бег, прыжки, броски и ловля мячей, преодоление полосы препятствий и т.п.) и спортивным играм, а также эстафетам на местности, связанным с преодолением препятствий.

Основные методы — повторный, игровой, соревновательный, вариативный.

2. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм **быстроты** приходятся на возраст 7-14 лет. Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное пробегание отрезков 20-30 метров со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов. Бег с внезапными остановками и возобновлением и изменением направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

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

3. **Сила** юных хоккеистов на этапе начальной специализации развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений. В этом возрасте можно использовать упражнения с набивными мячами, гантелями, предметами весом 2-3 кг. Основной метод выполнения упражнений повторный, однако, упражнения выполняются не «до отказа».

Упражнения для развития силы: бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Висы, подтягивания из вися; упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера; приседания на одной и двух ногах; отжимания в упоре. Упражнения с эспандером, метание мячей, толкание ядра, камней на дальность. Упражнения на специальных приспособлениях типа «Геркулес», с использованием тренажеров типа «Апполон», «Бизон-1». Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных хоккеистов способность расслаблять мышцы после их напряжения, не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения.

4. Упражнения для развития **скоростно-силовых качеств**: общеразвивающие

упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, много скоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Прыжки «в глубину» с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, вверх по лестнице. Бег с отягощением (утяжеленные пояса, «блины» и т.п.).

5. Детский и подростковый возраст (8-16 лет) является наиболее благоприятным для развития **аэробной производительности** — основы общей выносливости и для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Наиболее бурный рост аэробных возможностей происходит в 13-16 лет (при целенаправленной работе).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег (частота пульса во время бега 130-170 уд/мин), чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110-170 уд/мин), бег 300, 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 6 км). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору (равномерный). Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Подвижные игры. Велосипедный кросс. Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров и более с невысокой скоростью).

В подготовке юных хоккеистов для развития общей выносливости используются методы: повторный (8-12 лет), равномерный непрерывный (с 12 лет), переменный непрерывный (с 12 лет), интервальный (кратковременные интенсивные упражнения с короткими интервалами отдыха), игровой.

Дети характеризуются меньшей способностью работать в условиях недостатка кислорода за счет анаэробных источников энергии. Однако, это не означает, что в тренировке юных хоккеистов не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований и при подготовке к ним). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

6. Упражнения для развития **гибкости**: для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов, из различных исходных положений; для мышц туловища (наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя); для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полушпагаты).

#### **Специальная физическая подготовка**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея (выполняются на льду).

Упражнения для развития **силы**: приседания на одной и двух ногах (в движении), прыжки на одной и двух ногах в движении (через линию), статические усилия на мышцы ног. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Ручной мяч (набивной весом 2 кг) — на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Эстафеты с переноской набивных мячей (2-3 кг). «Челночный бег» на коньках.

Постепенно нагрузка увеличивается - упражнения выполняются с утяжеленным поясом (3-5 кг), с утяжеленной шайбой (300-400граммов), утяжеленной клюшкой.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный.

Развитие **скоростных качеств**. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет.

Для воспитания скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

1. Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях.

2. Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.

3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 с.

В связи с тем, что перенос тренированности в скоростных упражнениях в большинстве случаев не наблюдается, тренировочные упражнения по своим кинетическим и динамическим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

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

Упражнения для развития **быстроты**: повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 50 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному и звуковому сигналам. Ускоренный бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты. Быстрая остановка и передача шайбы партнеру с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Скоростные серии бросков шайбы в борт, в ворота. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время. Подвижные игры на льду. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц.

Упражнения для развития **выносливости**: длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин) и переменный бег на коньках (частота пульса 130-180 уд/мин). Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 с, интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Все эти упражнения направлены на развитие **скоростной выносливости**.

**Специальная выносливость** развивается с помощью повторений игровых упражнений, игре в одной зоне с уменьшенным количеством игроков, с уменьшением интервала отдыха в играх на льду. Игра в хоккей на поле для хоккея с мячом.

Важным условием при развитии скоростной и специальной выносливости является то, чтобы объем нагрузок был незначительным и тщательно контролировался тренером.

**Ловкость** — важная предпосылка изучения и совершенствования техники хоккея. Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты на льду с предметами и без предметов, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъемы на льду, бег по кругу с падением на одно, на два колена, эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, резкая смена направления бега на коньках, подвижные игры с элементами акробатики.

Для развития **гибкости** и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения. Упражнения выполняются в движении по периметру хоккейной площадки: вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки; перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево; маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

### **Техническая подготовка**

Основная задача этапа начальной специализации сводится к освоению структуры технических приемов.

**Техника передвижения на коньках.** Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одно, два колена с поворотом, падения на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360° и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45-90-180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

#### **Техника владения клюшкой и шайбой**

**Ведение шайбы.** Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с торможениями и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с «подпусканием» под клюшку соперника, то же без зрительного контроля.

**Броски шайбы.** Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» (заметающего) броска, с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание после боковой, встречной передачи. Удар-бросок во всех вариантах — с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевого» броска. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление шайбы в ворота. Обучение технике броска подкидкой.

**Прием шайбы.** Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка -прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху.

Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.

Изучение сочетаний технических приемов: ведение — передача, ведение — бросок, ведение — бросок — добивание, прием — ведение — передача, прием — ведение — бросок, прием — ведение — бросок — добивание, прием — бросок, прием — бросок — добивание, прием — передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием — ведение — передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

**Обманные движения (финты)** перед передачей партнеру — «ложный бросок», «остановка — ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка — конек — клюшка», финт — «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием.

**Силовые приемы.** Обучение основным приемам силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижатие клюшки сверху, подбивание клюшки соперника.

Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках площадки, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивании шайбы в падении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера.

Ловля шайбы на себя. Умение выбрать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы, стоя на одном и двух коленях, в падении

#### **Тактическая подготовка**

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с амплуа. Совершенствование ранее изученных тактических действий в более сложной обстановке, против более активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передачи шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника

индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

**Групповые взаимодействия.** Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Совершенствование короткой и длинной передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении или на свободное место. Передачи с использованием борта, коньком, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль закругления.

**Изучение взаимодействия в «треугольниках».** Создание численного превосходства путем смещения центрального либо крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

**Атака с ходу.** Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника — добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, «замыкание» дальней штанги. Позиционное нападение.

**Тактика обороны.** Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке.

**Групповые и командные взаимодействия.** Совершенствование ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих в средней зоне, зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной (персональной) защите.

### **Подготовка вратаря**

**Физическая подготовка.** Совершенствование быстроты одиночного движения, частоты движений. Совершенствование специальной гибкости и «выворотности» суставов в полушпагате, шпагате. Совершенствование координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), приставным и окрестным шагом, в челночном беге лицом и спиной вперед. Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево на одной и двух ногах с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Акробатика: полет - кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

**Техника игры вратаря.** Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Обучение технике падений на правый и левый бок ногами вперед («стенка») и опускания на два колена.

**Тактика игры вратаря.** Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, «ударом». Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Обучение умению определять момент и направление

завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### **Планирование занятий**

Тренировочный план предусматривает организацию и проведение тренировочных занятий в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

Годичный цикл тренировочных занятий тренировочных групп делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры.

#### **Задачи подготовительного периода:**

- приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика и т.д.);
- дальнейшее развитие физических качеств, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;
- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств;
- приобретение новых теоретических знаний.

На **общеподготовительном этапе** средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

Тренировочные нагрузки на **специально-подготовительном этапе** продолжают возрастать, однако, не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, интенсивность специально-подготовительных и специальных упражнений. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром — малая, днем — большая, вечером — средняя), в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать разгрузочный день (малая нагрузка).

В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

**Соревновательный период** включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача — достижение высоких и стабильных результатов (установка носит характер отдаленной перспективы).

#### **Задачи соревновательного периода:**

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление техники хоккея;
- овладение тактическими вариантами групповой тактики, совершенствование индивидуальной тактики и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовленности.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

**Переходный период** начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Он не должен быть более 1,5-2 месяцев.

### Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности учащихся.

### Типовые недельные микроциклы

Оперативное планирование на микроцикл заключается в распределении объемов нагрузок разного характера и направленности по дням и занятиям микроцикла с более детальным определением частных объемов отдельных видов подготовки (физической, технической, тактической, теоретической) и двигательных качеств (силовых, скоростных, координационных, выносливости).

В таблицах 30-33 представлено примерное распределение объемов тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода, в соревновательном и переходном периодах тренировки для групп начальной специализации.

### Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном этапе подготовительного периода (июль)

Таблица 30

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий												Всего (мин)			
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	Пятница		Суббота		Воскресенье				
	1	2	3	4	5	6		7	8	9	10					
<b>I. Теоретические занятия:</b>					45								45			
<b>II. Практические занятия:</b>	60	45	60	60		60		45	60	60	45		495			
2.1. Физическая подготовка ОФП:	48	25	60	40		40	Активный отдых	35	50	60	45	Активный отдых	403			
— развитие быстроты		10		12				5							27	
— развитие силы				12					10						22	
— развитие общей выносливости						20			20	20					60	
— развитие ловкости	30		10	8							5				53	
— развитие гибкости	3	5	3								5		5		21	
— комплексное развитие физических качеств	15	10	35	20		20		30	20	35	35				220	
2.2. Техническая подготовка:		20		20		20		Активный отдых		10					70	
— техника владения клюшкой и шайбой:		20		20		20				10						70
1) ведение		5		5												10
2) передача и прием		5		5										10		
3) броски		10		10		5		10					35			
4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой						15							15			
2.3. Тактическая подготовка	12							10					22			
2.4. Индивидуальная подготовка																
<b>Всего (мин):</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>60</b>		<b>45</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>45</b>		<b>540</b>			

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле на специально-подготовительном этапе подготовительного периода (сентябрь)**

Таблица 31

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Воскресенье	Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота			
	1	2	3	4	5	6			
<b>1. Теоретические занятия:</b>				30					30
<b>2. Практические занятия:</b>	90	90	90	60	90	90	Активный отдых	510	
1. Физическая подготовка:	55	5		60	25	15		160	
1.1. ОФП:	30			60				90	
— развитие силы				35				35	
— развитие выносливости				25				25	
— развитие быстроты	30							30	
1.2. СФП:	25	5			25	15		70	
— быстрота	10	5			5			20	
— скоростная выносливость	10				15	15		40	
— ловкость	5				5			10	
2. Техническая подготовка:	25	35	45		35	35		175	
2.1. Техника передвижения на коньках:	20	25	25		20	25		115	
1) бег на коньках	10	15	15		10	10		60	
2) торможение	5	5	5		5	5		25	
3) повороты	5	5	5		5	10		30	
2.2. Техника владения клюшкой и шайбой:	5	10	20		15	10		60	
1) ведение		5	5					10	
2) передача и прием	5					5	10		
3) броски		5	5			5	15		
4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой			10				10		
5) финты и обводка					10		10		
6) отбор шайбы					5		5		
3. Тактическая подготовка:	10	5			15	15	45		
— индивидуальная		5			5		10		
— групповая тактика	10				10	15	35		
4. Тренировочные и тренировочные игры					15	25	40		
5. Текущие и контрольные испытания		45	45				90		
<b>Всего (мин):</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>		<b>540</b>	



**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле в соревновательном периоде (ноябрь)**

Таблица 32

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Воскресенье	Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота			
	1	2	3	4	5	6			
I. Теоретические занятия:	30						45		75
II. Практические занятия:	60	90	90	45	90	90			465
1. Физическая подготовка:				45					135
1.1 ОФП:									45
— скоростно-силовые качества				30					30
— общая выносливость				15					15
1.2.СФП:	35	15	40						90
— быстрота	20		10						30
— ловкость	15								15
— скоростно-силовые качества		15	30						45
2. Техническая подготовка:	25	35	15						75
2.1. Техника передвижения на коньках:	10	20	5						35
1) бег на конька	10	10	5						25
2) торможение		5							5
3) повороты		5							5
2.2. Техника владения клюшкой и шайбой:	15	15	10		45				85
1) ведение	5								5
2) передача и прием	5		5						10
3) броски	5	5							10
4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой		10			15				25
5) финты и обводка					15				15
6) отбор шайбы			5		15				20
3. Тактическая подготовка:					45				45
— групповая тактика					20				20
— командная тактика					25				25
4. Тренировочные и тренировочные игры		40	35						75
5. Контрольные игры и соревнования							90		90
<b>Всего (мин):</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>135</b>			<b>540</b>

Активный отдых

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле переходного периода (май)**

Таблица 33

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Воскресенье	Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота			
	1	2	3	4	5	6			
1. Теоретические занятия:						45		45	
II. Практические занятия:	90		90	90	90	45		405	
1. Физическая подготовка:	90			45	40	45		220	
1.1 ОФП:	90			25		45		160	
- сила	50							50	
- общая выносливость							20	20	
- комплексное развитие физических качеств	40			25		25		90	
1.2.СФП:				20	40			60	
- силовая выносливость				20				20	
- ловкость					20			20	
- общая выносливость					20			20	
2. Техническая подготовка:			45	45	50			140	
2.1 . Техника передвижения на коньках:			45	20	20			85	
1) бег на коньках			20	10	5			35	
2) торможение			10	5	5			20	
3) повороты			10		5			15	
4) прыжки на коньках			5	5	5			20	
2.2. Техника владения клюшкой и шайбой:				25	30			55	
1) ведение								10	
2) передача и прием					10			10	
3) броски				10	10			20	
4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой					10			10	
5) финты и обводка				10				10	
6) отбор шайбы				5				5	
3. Тактическая подготовка:			45					45	
- групповая тактика			45					45	
III. Медицинское обследование		90						90	
<b>Всего (мин):</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>		<b>540</b>	

## **Планирование и содержание занятий в тренировочных группах спортивной специализации**

В тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го годов подготовки хоккеисты проходят этап спортивной специализации. На этом этапе тренировочный процесс направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

Основными задачами групп спортивной специализации являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
- добиться правильного выполнения технических приемов, в том числе в усложненных условиях, т.е. сформировать двигательное умение;
- обучение основам командной тактики и совершенствование индивидуальной и групповой тактики;
- выполнение разряда по хоккею;
- овладение теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры;
- получение звания судьи по спорту (хоккею).

Возраст 11 - 12 лет является как бы переходным от этапа начальной специализации к этапу углубленной спортивной специализации. На первый план здесь выходят показатели физического развития, которые играют главенствующую роль. Это есть следствие периода бурного полового созревания детей, который характеризуется различными сроками начала и неодинаковыми темпами протекания. На этом этапе в ходе контроля за подготовленностью юных хоккеистов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития. На втором плане по значимости для 12-летних показатели, характеризующие скоростные возможности юных хоккеистов.

В 13 лет по-прежнему основная роль за показателями общей и специальной физической подготовленности и физического развития занимающихся. Характеристики технической подготовленности остаются в этот период на втором плане, несмотря на то, что в 13 лет эти компоненты подготовленности у юных хоккеистов уже достаточно хорошо выражены.

В 14 лет физическое развитие продолжается, но рост его заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей выносливости и скоростных качеств. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, технико-тактической подготовленности и специальной координации движений, а также психологических свойств в сфере оперативного мышления, памяти и простых двигательных реакций. Эти данные в основе своей согласуются с современными представлениями о возрастных особенностях развития организма детей на этапе спортивной специализации.

Возраст 14 лет характеризуется дальнейшим увеличением веса, роста, развитием кардиореспираторной системы, возрастанием анаэробных возможностей организма, силы, быстроты (за счет техники выполнения), повышением возможностей креатинфосфатного механизма энергообеспечения.

### **Распределения тренировочной нагрузки для групп спортивной специализации**

При планировании тренировочных занятий с хоккеистами групп спортивной специализации необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки (табл. 34-36).

При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки.

Таблица 34

**План-график распределения тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа спортивной специализации 1-го года обучения**

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
	Периоды												
	подготовительный	соревновательный									переходный		
	этапы												
	Общ ий	Спец. - подготов.	1-й соревновательный			2-й соревновательный							
Общая физическая подготовка	17	17	8	6	6	6	6	7	6	6	8	-	<b>93</b>
Специальная физическая подготовка	4	11	5	6	5	5	5	5	5	7	4	-	<b>62</b>
Техническая подготовка	1	14	15	13	13	13	13	13	13	13	3	-	<b>124</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	7	7	7	7	6	7	7	8	2	-	<b>62</b>
Технико-тактическая (игровая) подготовка	-	10	25	25	26	26	26	26	26	26	12	-	<b>228</b>
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	4	7	7	7	7	6	7	4	-	-	<b>49</b>
Текущие и контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	<b>6</b>
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 52 недели:</b>	<b>24</b>	<b>56</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	<b>624</b>

Таблица 35

**План-график распределения тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа спортивной специализации 2-го года обучения**

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
	Периоды												
	подготовительный		соревновательный									переходный	
	этапы												
	Общ ий	Спец. - подготов.	1-й соревновательный				2-й соревновательный						
Общая физическая подготовка	17	17	7	6	6	6	6	7	6	6	6	-	<b>90</b>
Специальная физическая подготовка	4	11	6	6	5	5	5	5	5	7	6	-	<b>65</b>
Техническая подготовка	1	14	15	13	13	13	13	13	13	13	3	-	<b>124</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	7	7	7	7	6	7	7	8	2	-	<b>62</b>
Технико-тактическая (игровая) подготовка	-	10	25	25	26	26	26	26	26	26	12	-	<b>228</b>
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	4	7	7	7	7	6	7	4	-	-	<b>49</b>
Текущие и контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	<b>6</b>
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 52 недели:</b>	<b>24</b>	<b>56</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	<b>624</b>

Таблица 36

**План-график распределения тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа спортивной специализации 3-го года обучения**

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
	Периоды												
	подготовительный		соревновательный									переходный	
	этапы												
	Общ ий	Спец. - подготов.	1-й соревновательный				2-й соревновательный						
Общая физическая подготовка	17	17	6	5	6	6	6	6	6	6	6	-	<b>87</b>
Специальная физическая подготовка	4	11	7	7	5	5	5	6	5	7	6	-	<b>68</b>
Техническая подготовка	1	14	15	13	13	13	13	13	13	13	3	-	<b>124</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	7	7	7	7	6	7	7	8	2	-	<b>62</b>
Технико-тактическая (игровая) подготовка	-	10	25	25	26	26	26	26	26	26	12	-	<b>228</b>
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	4	7	7	7	7	6	7	4	-	-	<b>49</b>
Текущие и контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	<b>6</b>
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 52 недели:</b>	<b>24</b>	<b>56</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	<b>624</b>

### Теоретическая подготовка

На этапе спортивной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея, который включает название тем, краткое их содержание и объем в часах (табл. 37)

Таблица 37

#### Примерный тематический план тактической, теоретической, психологической подготовки для групп тренировочного этапа спортивной специализации

№ п/п	Тема	Год обучения время проведения					
		3-й год		4-й год		5-ый год	
		Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	часы
1	Современное состояние хоккея в мире и России	Июль	1	Июль	1	Июль	1
2	Тактическая подготовка	Август Сентябрь	1 1	Август Сентябрь	1 1	Август Сентябрь	1 1
3	Правила хоккея, изменения и дополнения	Август	1	Август	1	Август	1
4	Психологическая подготовка	Май	1	Май	1	Май	1
5	Восстановительные мероприятия в хоккее	Сентябрь Апрель Май	1 1 1	Сентябрь Апрель Май	1 1 1	Сентябрь Апрель Май	1 1 1
6	Физиологические основы спортивной тренировки	Август	1	Август	1	Август	1
7	Основы методики тренировки	Июль	1	Июль	1	Июль	1
8	Установка перед играми и разбор проведенных игр	Август-Май	52	Август-Май	52	Август-Май	52
9	Просмотр видеозаписей, игр команд высокой квалификации, тренировочных фильмов и т.п.	Вне сетки часов					
<b>Итого часов:</b>		<b>62</b>		<b>62</b>		<b>62</b>	

#### Примерный материал по теоретической подготовке

**Тема 1.** Современное состояние хоккея в мире и России. Характеристика современного состояния хоккея в мире и России. Тенденции развития хоккея.

Тема 2. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка на этапе спортивной специализации. Закрепление навыков индивидуальных и групповых тактических действий, обучение основам командной тактики в нападении и обороне.

**Тема 3.** Правила хоккея, изменения и дополнения.

Продолжить закреплять знания правил хоккея. Осуществлять опрос по основным разделам правил хоккея.

Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея.

Тема 4. Психологическая подготовка.

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

возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимо быстро ориентироваться и четко реагировать на действия соперника, принимать оперативное решение в ходе игры.

**Тема 5.** Восстановительные мероприятия в хоккее.

Средства восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические (питание, витаминизация, фармакология, физиотерапия) - основные понятия, методика применения.

**Тема 6.** Физиологические основы спортивной тренировки.

Раскрыть физиологические механизмы развития двигательных качеств. Физические нагрузки и их энергообеспечение.

**Тема 7.** Основы методики обучения и тренировки.

Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Последовательность обучения в хоккее. Определение ошибок и их исправление. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные требования к организации тренировочных занятий. Урок как основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Значение соревнований для повышения спортивного мастерства хоккеистов. Особенности построения тренировочных занятий перед играми.

Разминка. Спортивная форма и сохранение ее в период соревнований. Принципы и методы тренировки.

**Тема 8.** Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Характеристика игры соперника. Задание игрокам. Разбор проведенной игры. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев, игроков, Анализ тактических и технических ошибок.

**Тема 9.** Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов и т.д.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (тренировочные фильмы, макеты, видеозаписи матчей ведущих команд мира). Целесообразно проводить просмотры и разборы игр команд более высокой квалификации при непосредственном комментарии своего тренера (вне сетки часов).

### **Практическая подготовка**

Практический материал изучается на групповых, командных тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

### **Общая физическая подготовка**

Тренировочный материал по общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, позволяя тренерам тренировочных групп спортивной специализации самостоятельно решать задачи по ОФП, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности и физического развития учащихся. Можно дать только некоторые рекомендации по развитию физических качеств:

– упражнения для развития силы (в т.ч. взрывной) по программе групп начальной специализации. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера, утяжеленной клюшки, броски утяжеленной шайбы (до 400 г). «Челночный бег». Бег вверх по лестнице;

– упражнения для развития быстроты — по программе групп начальной специализации. Увеличивается длина дистанции до 60-100 м;

– упражнения для развития выносливости - по программе для групп начальной специализации. Дополнительно — дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 минут. Наибольший прирост МПК у юных хоккеистов наблюдается с 13 до 16 лет. Если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей подготовки на развитие аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно будет в



должной мере повысить функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем организма. И как следствие от хоккеиста нельзя будет ожидать высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте;

– упражнения для развития ловкости — по программе для групп начальной специализации. Необходимо использовать в спортивных играх сбивающие факторы (сопротивление соперников, без зрительного контроля, несколько различных мячей — футбольных, гандбольных, баскетбольных); преодоление полосы препятствий;

– упражнения для развития гибкости — по программе для групп начальной специализации, количество повторений увеличить.

### **Специальная физическая подготовка**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея. Развитие специальных физических качеств юных хоккеистов групп спортивной специализации проводится по программе ТГ начальной специализации с некоторыми дополнениями:

– упражнения для развития силы — нагрузка несколько увеличивается за счет увеличения отягощения (набивные мячи — 3 кг, шайбы — 400 г, количество повторений в «челночном беге» увеличивается, вес утяжеленных жилетов или поясов увеличивается и т.д.);

– упражнения для развития быстроты — сокращается время выполнения упражнения, количество повторений увеличивается до 12, серий — до 2-3.

В возрасте 12-14 лет рекомендуется развивать быстроту в беге на льду, целенаправленно воздействовать на скорость двигательных реакций, силу и быстроту отталкивания и повышать максимальную частоту движений. По мере освоения различных способов техники бега на коньках и владения клюшкой совершенствуют скорость двигательной реакции, быстроту и частоту движений клюшкой при владении шайбой (дриблинг), быстроту выполнения броска, передачи, приема обводки и т. п.

В 12-14-летнем возрасте быстроту развивают вместе с силой (сопряженный метод). Время выполнения упражнений повторным методом обычно не превышает 10 с. Паузы отдыха достаточно большие, до ЧСС восстановления 108-114 уд/мин;

– упражнения для развития выносливости — «фартлек» на льду, используется переменный непрерывный метод (игра скоростей). Повторный метод используется для развития скоростной и специальной выносливости юных хоккеистов (в данном случае важно подобрать оптимальные паузы отдыха). Многократное выполнение упражнения с короткими интервалами отдыха, не обеспечивающими относительно полного восстановления от предшествующей работы (интервальный метод). При игровом методе нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением перерывов, сокращением или увеличением дистанции (эстафеты), количества пробежек, уменьшение или увеличение количества повторений в игре и т.п.; уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Специальные упражнения на льду, направленные на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической, технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия): челночный бег с шайбой и без шайбы (отрезки можно варьировать), скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях (время от 10 до 45 с), атака 3x2 на всю площадку (2-3 атаки без перерыва), атака 5x0 на всю площадку (3 атаки подряд), игровое упражнение 3x1+1 на всю площадку (контратака выполняется во встречном потоке);

– упражнения для развития ловкости - следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля, слаломный бег, прыжки с поворотами), преодоление полосы препятствий без шайбы и с шайбой с последующим броском шайбы в ворота;

– упражнения для развития гибкости и ее поддержания - применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения — упражнения на

растягивание. Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения, желаемого эффекта. В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, затем различные пружинящие упражнения, а после этого - упражнения с отягощением или в паре.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

### **Техническая подготовка**

Методика обучения на этапе спортивной специализации отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение юными хоккеистами всех механизмов техники развиваемого движения и правильное воспроизведение ее тончайших деталей.

По мере автоматизации движений нужно увеличивать число повторений упражнения, однако при этом не следует доводить организм юных хоккеистов до значительной степени утомления. В противном случае могут возникать ошибки при выполнении движений, которые при дальнейших повторениях могут закрепиться.

**Техника передвижения на коньках.** По мере освоения основных приемов техники владения коньками необходимо продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на  $90^{\circ}$ - $180^{\circ}$ - $360^{\circ}$  и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на  $45^{\circ}$ - $90^{\circ}$ - $180^{\circ}$  и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Игры и беговые упражнения на ограниченных участках и в условиях скученности игроков. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени. Эстафеты. Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, кувырков.

**Техника владения клюшкой и шайбой.** Выполняются упражнения на совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении после боковой, встречной передачи. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправления шайбы после бросков, добивание шайбы, отскочившей от вратаря. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами.

Прием шайбы ранее изученными способами, в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру.

Обучение и совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование ранее изученных приемов обводки в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

Повышение технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Необходимо также работать на линолеуме, на бетонных площадках, на фанере, на листах стали и т.д.

### **Тактическая подготовка**

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные игры и игровые

упражнения, как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах спортивной специализации включает в себя совершенствование индивидуальных и групповых действий, а также обучение командным взаимодействиям в нападении и защите.

### **Командные взаимодействия в нападении**

Выход из зоны защиты, действия игроков в средней зоне при контратаке, завершение атаки. Расстановка игроков при позиционном нападении. Командные взаимодействия при численном превосходстве над соперником (5х3, 5х4, 4х3).

Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при вводе шайбу в игру на различных участках площадки.

Командные действия. Нападение против зонной, персональной и смешанной систем защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

### **Командные взаимодействия в защите**

Переход к обороне при срыве атаки в зоне защиты, в средней зоне, в зоне нападения. Расстановка и обязанности игроков при зонной, персональной и смешанной защите. Оборона с помощью зонной и смешанной системы защиты, прессинга.

Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4х5, 3х5, 3х4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбу в игру при численном меньшинстве. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

### **Подготовка вратаря**

**Физическая подготовка** вратаря проводится согласно программе полевых игроков, но дозировка упражнений на выносливость отличается в сторону уменьшения, больше внимания уделяется развитию взрывной силы, стартовой скорости, специальной выносливости вратаря, ловкости и гибкости.

**Техническая подготовка** — по мере освоения технических элементов вратаря на этапе начальной специализации необходимо предусмотреть совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами. Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках. Развития умения сохранять и принимать основную стойку.

Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивание «блином». Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы. Обучение технике падений на правый и левый бок щитками вперед («стенка») и опускание на два колена, обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок.

Совершенствование техники отбивания высоко летящих шайб предплечьем, плечом, грудью, щитками.

**Тактическая подготовка** — совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Обучение тактическим действиям при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при ее добивании. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пятак» из-за ворот и сбоку. Развитие игрового предвидения.

Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы перед воротами. Тактика игры при выходе из-за ворот и в условиях скученности игроков перед воротами.

### **Планирование занятий**

Тренировочный план предусматривает проведение круглогодичных тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

### **Подготовительный период**

Задачи этого периода для групп спортивной специализации аналогичны задачам для групп начальной специализации.

На общеподготовительном этапе динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу общеподготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Специально-подготовительный этап — основная задача данного этапа — непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент нагрузки.

Изменение интенсивности нагрузки происходит, прежде всего, за счет повышения удельного веса специально-подготовительных упражнений и двусторонних тренировочных и контрольных игр.

### **Соревновательный период**

В подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсмена, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них) должны решаться, в основном, перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов.
2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение опыта.
3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
4. Совершенствование психической подготовленности.
5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки юных хоккеистов в этот период сближаются.

Однако в отдельные дни микроциклов в соревновательном периоде необходимо включать дополнительные занятия, направленные на поддержание общей работоспособности организма.

В специальной психологической подготовке хоккеистов особое значение приобретает непосредственная настройка на предстоящие матчи, мобилизация на высшие проявления физических сил, а также регуляция эмоциональных состояний и волевых проявлений в процессе игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

### **Переходный период**

Начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Он не должен быть более 1,5-2 месяцев.

Задачи переходного периода для групп спортивной специализации те же, что и для групп начальной специализации.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности. Если же юный хоккеист не получал достаточно нагрузок, мало тренировался в подготовительном периоде, редко выступал в

соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном, т.е. в развивающих режимах.

### **Типовые недельные микроциклы**

Методика построения микроциклов зависит от комплекса различных факторов: общего режима жизнедеятельности юных хоккеистов (включая учебную и учебно-тренировочную деятельность, размещение, питание, проезд до места соревнований, занятий), их возраста, уровня подготовленности, места микроцикла в общей системе годичного цикла и другое.

Продолжительность микроцикла может быть различной — от 2 до 10 дней, однако чаще всего бывает около 5-7 дней. В соревновательном периоде продолжительность микроциклов определяется календарем соревнований и бывает обычно от 3-4 до 7 дней. Более короткие межигровые циклы в соревновательном периоде для юных хоккеистов не оправданы.

Каждый микроцикл состоит из двух фаз: нагрузочной, которая связана с той или иной степенью утомления, и восстановительной (занятия восстановительного характера или полный отдых). В структуре микроцикла эти две фазы повторяются, причем восстановительная фаза совпадает с окончанием микроцикла.

Звеньями целостного процесса микроцикла являются тренировочные занятия. Планировать каждое тренировочное занятие необходимо с учетом направленности нагрузок в предыдущем и последующих занятиях.

При планировании 2-3 занятий в течение дня особое внимание следует уделить смене направленности занятий и разнообразию применяемых тренировочных средств, что позволит повысить эмоциональность работы.

Трехразовые тренировки в день планируются, в основном, в условиях сбора. При этом первая тренировка обычно проводится сразу после сна, в период, когда работоспособность организма снижена, в связи с этим на утренние часы не следует планировать использование скоростных и скоростно-силовых упражнений, также больших и максимальных нагрузок, иначе это сказывается на эффективности дневного (основного) занятия.

Ранее приведены примерные схемы недельных микроциклов, характерных для каждого периода подготовки хоккеистов тренировочных групп начальной специализации. Ориентируясь на эти примерные схемы и учитывая выше перечисленные рекомендации, можно спланировать недельные микроциклы для тренировочных групп спортивной специализации.

### **Планирование и содержание занятий в группах совершенствования спортивного мастерства**

В группах совершенствования спортивного мастерства хоккеисты проходят этап закрепления и дальнейшего совершенствования полученных ранее знаний, приобретенных умений и навыков. Основная задача на данном этапе сводится к формированию прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение технического приема в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности.

Основными задачами, стоящими перед учащимися групп совершенствования спортивного мастерства, являются следующие:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
- добиться автоматизированности выполнения технических приемов; выполнения приемов свободно, экономично и надежно; умения выполнить прием на высокой скорости; необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов;
- закрепление и совершенствование групповой и командной тактики защиты и нападения;
- выполнение спортивных разрядов по хоккею;
- овладение теоретическими знаниями по методике спортивной тренировки и правилам

игры;

- оказание помощи в судействе хоккейных матчей юных хоккеистов.

В 16 лет физическое развитие продолжается, но рост его заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей выносливости и скоростных качеств. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, технико-тактической подготовленности и специальной координации движений, а также психологических свойств в сфере оперативного мышления, памяти и простых двигательных реакций. Эти данные в основе своей согласуются с современными представлениями о возрастных особенностях развития организма детей на этапе спортивной специализации.

Направленность в работе — совершенствование технико-тактической подготовленности в условиях, приближенных к игровым (соревновательным), дальнейшее развитие общесиловых и скоростно-силовых качеств, быстроты движений, повышение специальной работоспособности.

Перевод из одной группы совершенствования спортивного мастерства в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований.

### **Распределения учебной нагрузки для групп совершенствования спортивного мастерства**

При планировании тренировочных занятий с хоккеистами групп совершенствования спортивного мастерства необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки

При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки.

**План-график распределения тренировочной нагрузки для групп совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 38

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
	Периоды												
	подготовительный	соревновательный									переходный		
	этапы												
	Общ ий	Спец. - подготов.	1-й соревновательный			2-й соревновательный							
Общая физическая подготовка	15	15	5	4	4	4	3	4	4	4	4	-	<b>66</b>
Специальная физическая подготовка	5	12	6	6	5	5	6	5	5	7	4	-	<b>66</b>
Техническая подготовка	1	11	12	10	10	10	10	10	10	10	1	-	<b>95</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	11	11	11	11	9	10	11	11	5	-	<b>100</b>
Технико-тактическая (игровая) подготовка	-	13	28	28	29	29	28	28	29	29	14	-	<b>255</b>
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	7	10	10	10	10	9	10	6	-	-	<b>72</b>
Текущие и контрольные испытания	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	<b>8</b>
Самостоятельная работа (индивидуальные планы)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	22	<b>66</b>
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 52 недели:</b>	<b>30</b>	<b>64</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>73</b>	<b>71</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>728</b>

### Теоретическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства продолжается более глубокое изучение теоретических основ хоккея. Этот раздел включает название тем, краткое их содержание и объем в часах (табл. 39).

#### Примерный тематический план тактической, теоретической, психологической подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства

Таблица 39

№ п/п	Тема	Месяц проведения	часы
1	Современное состояние хоккея в мире и России	Май	2
2	Тактика хоккея	Август	1
		Февраль	2
		Апрель	2
		Июль	2
3	Правила хоккея, изменения и дополнения	Июль	2
4	Физиологические основы спортивной тренировки	Ноябрь	2
5	Основы методики тренировки	Май	2
6	Установка перед играми и разбор проведенных игр	Август-Май	85
7	Просмотр видеозаписей, игр команд высокой квалификации, тренировочных фильмов и т.п.	Вне сетки часов	
<b>Итого часов:</b>			<b>100</b>

#### Примерный материал по теоретической работе

**Тема 1.** Современное состояние хоккея в мире и России.

Характеристика современного состояния хоккея в мире и России (детского, юношеского и профессионального). Тенденции развития хоккея.

**Тема 2.** Тактика хоккея.

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование навыков индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командных действий в защите и нападении.

**Тема 3.** Правила хоккея, изменения и дополнения.

Продолжить закреплять знания правил хоккея. Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея. Провести семинар по правилам хоккея.

**Тема 4.** Восстановительные мероприятия в хоккее.

Более глубокое изучение средств и методов восстановления организма после нагрузки.

**Тема 5.** Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тренированность и ее физиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка перед игрой.

**Тема 6.** Основы методики тренировки.

Использование различных методов тренировки в зависимости от направленности занятия, решаемых задач, характера и условий проведения тренировки, подготовленности занимающихся.

**Тема 7.** Установка перед играми и разбор проведенных игр.



**Тема 8.** Просмотр видеозаписей, игр команд высокой квалификации, тренировочных фильмов и т.п. Целесообразно проводить разборы игр команд высокой квалификации, используя видеозаписи, а также просмотр матчей непосредственно.

### **Практическая подготовка**

Практический материал изучается на групповых, командных тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

### **Общая физическая подготовка**

Представляя тренерам, возможность самостоятельно решать задачи по ОФП, сообразуясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности и физического развития учащихся, приводим некоторые рекомендации по развитию физических качеств в группах совершенствования спортивного мастерства.

**Развитие силы.** Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так у 15-летних подростков мышечная масса составляет 33% относительно массы тела, у юношей 17 лет — около 44%. В период 15-17 лет опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе. В связи с этим в данном возрасте целесообразно увеличивать объем силовой работы и величину отягощений.

В период 15-17 лет у хоккеистов более всего увеличивается сила следующих групп мышц: сгибателей и разгибателей плеча, разгибателей предплечья, сгибателей бедра, разгибателей голени, а также разгибателей туловища.

В 15-17 лет по мере увеличения мышечной массы и биологического созревания организма **силовая подготовка** становится все более специализированной. Программа специализированной силовой подготовки усложняется. Например, тренировочные занятия включают в себя комплексы различных прыжковых, скоростно-силовых упражнений для развития мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса, предплечья и кисти, спины, живота. Упражнения выполняются в различных сочетаниях и разной последовательности.

В этот период начинают применять штангу. При использовании метода повторных усилий величина отягощений может увеличиваться до 70% от максимальной, а при динамическом методе - до 20%. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии — 4-5 раз). Для развития силовой выносливости эффективен метод повторных усилий с величиной отягощения до 40-45% от максимального.

В подготовке хоккеистов 15-17 лет метод максимальных усилий целесообразно использовать только в базовых мезоциклах подготовительного периода. Не рекомендуется включать работу с максимальными весами хоккеистам после перерыва в занятиях, вызванного болезнями, травмами или другими причинами.

В силовой подготовке хоккеистов 15-17 лет тренировочные задания силовой направленности обычно выполняются в течение 40-60 минут. Такие занятия можно проводить на протяжении всего подготовительного периода (в отдельных микроциклах 1-3 раза в неделю), на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годичного цикла 1-2 раза в неделю.

Силовую тренировку, если она направлена на развитие силовой выносливости, следует проводить на фоне достаточно высокой работоспособности организма (т.е. включать силовые упражнения сразу после дня отдыха или разгрузочного дня). Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и других. С 15 лет вводятся нормативы на силовую выносливость:

– для мышц рук: жим штанги (100% от собственного веса) руками в положении лежа на спине (руки сгибать и разгибать полностью) — максимальное количество раз («до отказа»);

– для мышц ног: жим штанги (200% от собственного веса) ногами в положении лежа на спине (ноги сгибать до угла 90° между голенью и бедром, разгибать ноги полностью) максимальное количество раз («до отказа»).

**Развитие быстроты.** Как известно, наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст 7-14 лет, после чего способность к дальнейшему развитию быстроты снижается. Повышение скорости движения достигается за счет целенаправленного развития силы мышц, анаэробных возможностей организма и совершенствования движения.

Тренировочные занятия, развивающие скоростные качества, рекомендуется выполнять в 1-3 сериях, в каждой серии по 6-8 повторений. На одном занятии необходимо планировать не более 3 серий, поскольку креатинфосфатные резервы организма быстро исчерпываются. Интервал отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности хоккеистов и контролируется по ЧСС восстановления - повторное выполнение упражнения необходимо начинать при ЧСС не более 108-114 уд/мин.

Объем скоростной подготовки, средства и методы ее на протяжении годового цикла не одинаковы и изменяются в соответствии с задачами, поставленными на отдельных этапах.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5-7% времени от всей физической подготовки. Основную работу по развитию скоростных качеств следует проводить на специально-подготовительном этапе (она составляет 15-18 %). Занятия должны проходить вне льда и на льду при соотношении 1:4.

В микроциклах следует проводить занятия на 1-й и 2-й день после отдыха. На отдельных занятиях скоростные упражнения проводятся в первой половине занятий в течение 20-40 минут.

Основными методами скоростной подготовки являются игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

**Развитие ловкости.** При нормировании нагрузок в процессе развития ловкости нужно руководствоваться следующими положениями:

- задания на координацию, требующие тонких нервно-мышечных дифференцировок и волевой собранности, выполнять в начале занятия, когда сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность;
- суммарный объем упражнений на ловкость должен быть невелик;
- в занятиях надо придерживаться оптимальных интервалов отдыха, чтобы при следующем повторении не нарушилась координация движения.

Средства развития общей ловкости направлены на обогащение двигательного опыта и координации движений вообще и проводятся на общеподготовительном этапе годового цикла тренировки. К основным средствам относятся: акробатические и гимнастические упражнения, а также подвижные и спортивные игры.

**Развитие гибкости.** Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем. Темп выполнения упражнений средний и медленный. Упражнения на растягивание нужно выполнять до появления легкой боли в мышцах, что является сигналом к прекращению работы.

В микроциклах упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок, а также в паузах между упражнениями, направленными на развитие силы, ловкости, быстроты.

В конце тренировочного занятия специальные упражнения на гибкость целесообразно давать статического характера продолжительностью 20-30 с.

**Общая выносливость** — тренировки для развития общей выносливости (аэробных возможностей) основное место занимают в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе. Несколько в меньшей мере они используются в соревновательном и в переходном периодах.

Упражнения, направленные на развитие емкости аэробных возможностей, обычно

планируются на первые этапы подготовительного и переходного периодов годичного цикла и на промежуточные мезоциклы соревновательного периода, а также после болезни и травмы спортсмена.

Упражнения, развивающие мощность аэробных процессов, целесообразно планировать на всех этапах годичного цикла и на протяжении всего процесса многолетней подготовки юных хоккеистов.

Тренировочные задания на развитие аэробных возможностей включаются, как правило, во вторую половину занятия, если оно носит комплексную направленность. Отдельные занятия избирательной направленности для развития общей выносливости целесообразно планировать последними в течение дня и на конец микроцикла накануне дня отдыха или разгрузочного дня.

Основными упражнениями являются кросс до 8-10 км, бег 200, 300, 400 м, игровые упражнения (футбол, регби).

Тренировочные задания аэробного характера (кросс до 20 мин при ЧСС до 130-140 уд/мин, силовые упражнения с небольшой нагрузкой и интенсивностью — ЧСС до 130-140 уд/мин, общее время 20-25 мин) используются также сразу же после проведенного матча в целях активного восстановления.

**Скоростная выносливость** — при совершенствовании гликолитического механизма энергообеспечения используют два типа заданий с преимущественной направленностью на повышение емкости и мощности гликолитических реакций.

Для повышения емкости гликолитических процессов используются упражнения со следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы — 90-95% от предельной (соревновательной).
2. Продолжительность нагрузки — от 40 с до 3 мин.
3. Интервалы отдыха постоянные или сокращающиеся, продолжительностью от 1 до 3-5 мин между повторениями и до 10 мин между сериями.
4. Число повторений в серии — от 3 до 5 раз, число серий — 1-3.

Используются: бег на отрезках от 300 до 600 м, бег в гору, эстафеты, игры, игровые упражнения, формы круговой тренировки, в том числе преодоление полосы препятствий.

При преимущественном воздействии на мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения продолжительность повторения упражнений не должна превышать 30-45 с. Методы выполнения упражнения серийно-повторный и интервальный. Количество повторений в серии — 3-5, число серий — 1-2.

Упражнения, направленные на совершенствование алактатного анаэробного механизма энергообеспечения, отличаются следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы максимальная, но может быть несколько ниже ее (95%).
  2. Продолжительность разовой нагрузки в пределах 3-10 с.
  3. Интервалы отдыха в пределах 1-3 мин.
  4. Характер отдыха пассивный, между сериями может быть активный.
  5. Число повторений в серии 4-6, отдых между сериями 7-10 мин.
- Число серий, как правило, не более двух.

Используются упражнения: различный бег от 5 до 30 м, эстафеты, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, прыжковые.

В заданиях анаэробной алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха 100-110 уд/мин.

Задания анаэробной алактатной направленности целесообразно давать в начале тренировочного занятия сразу после разминки и в 1-й или 2-й день микроцикла.

В годичном цикле подготовки упражнения на совершенствование анаэробных алактатных процессов применяются почти на всех этапах подготовки, за исключением втягивающего микроцикла в подготовительном периоде, разгрузочных микроциклов в промежуточных мезоциклах соревновательного периода и в переходном периоде.

## Специальная физическая подготовка

Благодаря специальной физической подготовленности у юных хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, быстроты и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения: с утяжеленным жилетом (7-12 кг), утяжеленными браслетами, утяжеленными шайбами (400-600 г), утяжеленными клюшками, набивными мячами, упражнения повышенной координационной сложности и другие.

**Развитие силы.** Силовая подготовка хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства все более специализируется и усложняется. Упражнения с отягощениями выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространенный метод — сопряженный, когда технико-тактическое упражнение выполняется с отягощением. При развитии силовой выносливости часто используют автомобильные покрышки от грузовых автомобилей (для увеличения нагрузки на покрышку садится еще и партнер), которую тянет за собой на веревке хоккеист. Хорошее упражнение «паровоз», когда «паровоз» тянет за клюшку «вагон» (или несколько «вагонов» — хоккеистов). Для развития скоростно-силовых качеств применяют дриблинг утяжеленной шайбы в течение 10-30с с перемещением на ограниченном участке льда в условиях скопления игроков. Утяжеленный пояс или жилет отличное средство для развития как скоростно-силовых качеств, так и силовой выносливости (10-20 кругов по периметру площадки).

**Развитие быстроты.** Основными факторами, способствующими развитию быстроты хоккеиста являются пространство, время и соперник. Исходя из них строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (отрезки сокращаются или удлиняются — вариативный метод), время выполнения упражнения сокращается, для того, чтобы выполнять упражнения в условиях, приближенных к игре, вводится соперник. На основании этих подходов строятся тренировочные занятия по развитию быстроты хоккеиста. Игровые упражнения выполняются на максимальной скорости (за исключением случаев: этапа вкатывания хоккеистов на льду, разучивание нового технико-тактического упражнения).

В процессе развития **специальной ловкости** используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

1. Введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.
2. Изменения скорости и темпа движения.
3. Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограниченное время и пространство для замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки).
4. Усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед «приземлением», ведение шайбы с дополнительным опусканием на одно или два колена).
5. Создание непривычных условий выполнения упражнений, а также применение специальных снарядов и устройств.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление (типа потряхиваний, свободных махов и т.д.) и растягивание.

**Развитие гибкости.** Упражнения на гибкость делятся на дополнительные и основные. Дополнительные используются для растягивания мышц, сухожилий и связок в подготовительной части занятия (в разминке), а также после выполнения различных упражнений на силу, быстроту, ловкость и выносливость в основной и заключительной

частях занятия.

Основные упражнения выполняются по следующей методике: основной метод — повторный, сериями по 10-25 раз в каждом подходе, количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развивая гибкость, следует при выполнении одного и того же упражнения периодически менять, усложнять исходные положения. Гибкость развивается быстрее, если при выполнении упражнения перед хоккеистом будут поставлены определенные задачи, для выполнения которых нужно проявить волевые усилия.

Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Развитие выносливости. Специальными упражнениями на льду развивают скоростную и специальную выносливость хоккеистов, в основе которых анаэробно-гликолитический и анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения.

Скоростная выносливость на льду развивается различными беговыми упражнениями. Тренировочные задания на повышение гликолитической мощности и емкости выполняются обычно в таком режиме: время работы — 30-40 с (в одном повторении), в серии — 3 повторения, продолжительность интервалов отдыха после повторений 60-90 с. Время активного отдыха между сериями — 10-12 мин. В качестве типичного примерного упражнения можно рекомендовать следующее: челночный бег на коньках с торможением (5x54 м) x 3. Время выполнения одного повторения — 42-46 с, время отдыха между повторениями — 3 мин, между сериями 8-10 мин, ЧСС по окончании работы 192-210 уд/мин, по окончании отдыха — 110-120 уд/мин. Кстати, упражнение на льду 5x54 м является контрольным нормативом для определения уровня скоростной выносливости хоккеистов.

Специальная выносливость обеспечивается также анаэробно-гликолитическим механизмом энергообеспечения. В качестве примерного упражнения для повышения специальной выносливости хоккеистов (и одновременно анаэробных гликолитических возможностей) можно рекомендовать следующее: двусторонняя игра в хоккей 3x3 (на всю площадку). Продолжительность игрового отрезка 1-2 минуты, отдыха 2-3 минуты. ЧСС по окончании работы 180-200 уд/мин, по окончании отдыха 110-120 уд/мин. Всего 6-8 серий.

В годичном цикле подготовки целенаправленное воздействие на емкость и мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения, как правило, планируется на вторую половину подготовительного периода, а также на соревновательный период.

Упражнения для совершенствования анаэробной гликолитической энергопродукции планируют в подготовительном периоде не более 2 раз в неделю, чередуя их с упражнениями в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

В основном (соревновательном) периоде годичного цикла это воздействие осуществляется в значительной мере посредством соревновательных нагрузок.

Упражнения гликолитической анаэробной направленности следует давать после упражнений анаэробного алактатного воздействия (разминочный бег на коньках от 5 до 60 м, эстафеты, игровые упражнения, броски шайбы и т.д.). В заданиях алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха - 100-110 уд/мин. Продолжительность разовой нагрузки 3-12 с.

После занятий целесообразно проводить восстанавливающие процедуры, способствующие быстрому синтезу и накоплению креатинфосфата, в том числе применение витамина B15 и увеличение в рационе продуктов с большим содержанием креатинфосфата.

### **Техническая подготовка**

Цель тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства — обеспечить возможность применения изученного двигательного действия с максимальной эффективностью в любых, в том числе и в быстро меняющихся, условиях.

На этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка широко используется метод сопряженного воздействия, когда совершенствование технических приемов происходит одновременно с направленным развитием физических качеств и улучшением тактической подготовленности.

В программу технической подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства входит: дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Умение выполнять броски и передачи шайбы с любой точки площадки. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли шайбы на себя и т.п.). Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условий (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

Необходимо заниматься совершенствованием техники владения клюшкой и шайбой и вне льда (на бетонной площадке, на линолеуме, фанере и т.д., используя различные приспособления для усложнения выполнения дриблинга, финтов).

### **Тактическая подготовка**

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные, спортивные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах совершенствования спортивного мастерства включает в себя тактику нападения и тактику обороны.

**Тактика нападения:** совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от мастерства партнеров. Организация контратаки. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача — ведение — бросок, бросок — добивание, подправление — добивание и т.п. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п.

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «отдал — откройся», «ушел влево — отдал вправо», «окрестный выход», «оставление шайбы», подправление. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок в ворота в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

**Тактика обороны.** Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики; изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

### **Подготовка вратаря**

**Физическая подготовка** вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по программе полевых игроков, но с вратарской спецификой: совершенствование гибкости и специальной «выворотности» (супинация, пронация) суставов; развитие силы мышц рук с использованием отягощений и тренажера «Бизон-1»; развитие быстроты и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря; совершенствование безупорной координации с помощью упражнений на батуте; совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед и назад), в комбинациях акробатических элементов; совершенствование быстроты реакции.

**Техническая подготовка** вратаря осуществляется в следующих направлениях: совершенствование техники передвижения на коньках лицом и спиной вперед, боком; совершенствование техники стартов и торможений; совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и «блином» вместе, ее отбивание при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку и т.д.

Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, «блином», щитками; совершенствование техники владения клюшкой; совершенствование техники отбивания низко летящей, скользящей по льду шайбы щитком с опусканием на одно, оба колена. Совершенствование обманных движений.

**Тактическая подготовка.** Совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на наиболее сильные качества. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование тактических действий в типичных игровых ситуациях. Совершенствование взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, изменении направления движений шайбы, при добивании, умения противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой при передачах шайбы перед воротами.

Тактика игры при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

### **Планирование занятий**

Тренировочный план предусматривает проведение круглогодичных тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

#### **Подготовительный период.**

Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов групп совершенствования спортивного мастерства до 3 месяцев. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап.** Главная задача этого этапа — создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма.

Физическая подготовка направлена, в основном, на развитие общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему усвоению технических и тактических приемов игры. Занятия проводятся в зале, на стадионе, в лесу, в парке, в бассейне, в тренажерном зале.

**Специально-подготовительный этап.** Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств, повышение

скоростной и скоростно-силовой выносливости, поддержание общей выносливости, развитие специальных скоростных качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

**Техническая подготовка** направлена на совершенствование индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командной тактики, отработку тактических вариантов ведения игры в защите и в нападении, поиска оптимального сочетания пар защитников и троек нападающих.

**Задачи психологической подготовки:** формирование и дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях.

**Теоретическая подготовка** направлена на приобретение и углубление специальных знаний по всем разделам подготовки.

Во второй половине этапа постепенно повышается доля тренировочных и контрольных игр. Однако они проводятся как вспомогательные и не должны подменять учебно-тренировочной работы.

### **Соревновательный период**

Это самый продолжительный период, который длится 7-8 месяцев. Структурное построение его зависит от календаря официальных соревнований. Задача заключается в стабилизации спортивной формы хоккеистов, т.е. поддержании достигнутого уровня (и его дальнейшем повышении) специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

При построении тренировочного процесса в соревновательном периоде разумнее всего ориентироваться на межигровые циклы. В зависимости от возраста и квалификации хоккеистов эти циклы могут быть различными — от 1 до 7 дней. Общим положением для любого контингента является то, что на следующий день после игры проводится занятие восстанавливающего характера (иногда просто восстановительные процедуры — баня, массаж).

Участие в соревнованиях не должно быть целью, а только средством к еще более качественной подготовке.

В группах совершенствования спортивного мастерства при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода (после 1-го соревновательного этапа).

### **Переходный период**

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением пробелов в технической и тактической подготовленности. Занятия сочетаются с различными лечебными и профилактическими мероприятиями.

Главными задачами этого периода являются восстановление и поддержание работоспособности, а также подтягивание слабых сторон подготовленности (особенно технической). Эти задачи решаются в мае. На июнь нужно планировать тренировочный сбор (восстановительного характера), в основном, обеспечивающий активный отдых учащихся.

### **Типовые недельные микроциклы**

При построении микроциклов необходимо учитывать общий режим жизнедеятельности юных хоккеистов (включая учебу и тренировочную деятельность), их уровень подготовленности, место микроцикла в общей системе годового цикла, а также закономерности построения тренировочного процесса на отдельных этапах в мезоциклах и микроциклах.

В таблицах 39-42 представлен примерный план построения недельных микроциклов в группах совершенствования спортивного мастерства на различных этапах годового



цикла подготовки.

В таблицах 40 и 41 приводится примерное распределение тренировочного материала на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода (июль и август месяцы) в условиях тренировочного сбора и 3-х разовых занятий в день.

В таблице 42 приводится примерное распределение тренировочного материала в соревновательном периоде (ноябрь месяц) в условиях двухразовых тренировок в день, а в день игры утром проводится, как правило, тренировка технико-тактической направленности (в плане подготовки к предстоящему матчу).

Примерное построение тренировочного микроцикла в переходном периоде (май месяц) представлено в таблице 43.

В представленном примерном планировании микроциклов отсутствуют средства и методы (упражнения и режим работы), с помощью которых решаются стоящие перед занятием задачи. Поэтому заключительной ступенью планирования является разработка подробного плана-конспекта на каждое тренировочное занятие с подробным распределением не только объемов нагрузки разной направленности, но и конкретных упражнений, выполняемых в соответствующих режимах работы. Разработка плана-конспекта является творческим процессом для каждого тренера.

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном этапе подготовительного периода (июль)**

Таблица 40

Содержание	Дни недели и номера занятий												Воскресенье	Всего (мин)	
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота				
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			
<b>1. Теоретические занятия:</b>		30												.Активный отдых	<b>30</b>
<b>II. Практические занятия:</b>	45	30	45	60	45	60	45		45	30	45	60	<b>540</b>		
1. Физическая подготовка (ОФП):	45	30	45	60	45	30	45		45	30	45	60	480		
— развитие быстроты						15					10		25		
— развитие силы			45				45						90		
— развитие общей выносливости				60							60		120		
— развитие ловкости	30									20			50		
— развитие гибкости	15									15			30		
— комплексное развитие физических качеств					45				45				90		
— скоростно-силовая подготовка		30				15				30			75		
2. Техническая подготовка						30							30		
3. Tактическая подготовка										30			30		
<b>III. Восстановительные мероприятия</b>								60					<b>60</b>		
<b>Всего (мин):</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>630</b>	

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле на специально-подготовительном этапе  
подготовительного периода (август)**

Таблица 41

Содержание	Дни недели и номера занятий													Всего (мин)	
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	-		
<b>I. Теоретические занятия</b>							<b>30</b>							Активный отдых	<b>30</b>
<b>II. Практические занятия:</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>65</b>		<b>25</b>		<b>55</b>	<b>45</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	<b>465</b>		
<b>1. Физическая подготовка ОФП:</b>	35		55	45	25		25		25			20	<b>230</b>		
— развитие скоростно-силовых качеств			15										15		
— развитие быстроты			15										15		
— развитие скоростной выносливости				45									45		
— развитие общей выносливости					25							20	45		
— развитие ловкости, гибкости			25				25						50		
— комплексное развитие физических качеств	35								25				60		
<b>СФП:</b>		70							30			30	<b>130</b>		
— развитие быстроты		40											40		
— развитие скоростно-силовых качеств									30				30		
— развитие ловкости, гибкости		30											30		
— развитие скоростной выносливости												30	30		
<b>2. Техническая подготовка</b>					<b>40</b>								<b>40</b>		
<b>3. Тактическая подготовка:</b>									<b>45</b>	<b>20</b>			<b>65</b>		
— индивидуальная, групповая									45				45		
— командная тактика										20			20		
<b>III. Тренировочные и контрольные игры</b>										<b>45</b>			<b>45</b>		
<b>IV. Текущие и контрольные испытания</b>						<b>45</b>							<b>45</b>		
<b>V. Восстановительные мероприятия</b>								<b>45</b>					<b>45</b>		
<b>Всего (мин):</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>65</b>	<b>45</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>65</b>	<b>50</b>	<b>630</b>		

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле  
соревновательного периода (ноябрь)**

Таблица 42

Содержание	Дни недели и номера занятий							Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
<b>1. Теоретические занятия:</b>			<b>30</b>					<b>30</b>
<b>II. Практические занятия:</b>	<b>90</b>	<b>90</b>		<b>90</b>	<b>90</b>	<b>180</b>		<b>540</b>
1. Физическая подготовка ОФП:	45	45		30	60			180
— развитие ловкости	45							45
— комплексное развитие физических качеств		30						30
— развитие скоростно-силовых качеств					45			45
— развитие общей выносливости СФП:								0
— развитие скоростно-силовых качеств				15				15
— развитие скоростно-силовой выносливости				15				15
— развитие скоростной выносливости		15						15
— развитие быстроты					15			15
2. Техническая подготовка	<b>45</b>			<b>15</b>	<b>15</b>			<b>75</b>
3. Тактическая подготовка		<b>45</b>		<b>45</b>	<b>15</b>	<b>45</b>		<b>150</b>
4. Календарные игры						<b>135</b>		<b>135</b>
<b>III. Восстановительные мероприятия</b>							<b>60</b>	<b>60</b>
<b>Всего (мин):</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>180</b>	<b>60</b>	<b>630</b>

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле переходного периода (май)**

Таблица 43

Содержание	Дни недели и номера занятий							Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
<b>1. Теоретические занятия: тренировки</b>		<b>30</b>						<b>30</b>
<b>II. Практические занятия:</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>		<b>90</b>	<b>90</b>		<b>450</b>
1. Физическая подготовка: ОФП:	90		90		90	90		360
— развитие ловкости, гибкости					45			45
— развитие силы			45					45
— комплексное развитие физических качеств	45		45			45		135
— развитие скоростно-силовых качеств					45			45
— развитие общей выносливости СФП:	45							45
— развитие скоростной выносливости						45		45
<b>2. Техническая подготовка</b>								0
<b>3. Тактическая подготовка</b>								0
<b>4. Контрольные испытания</b>		90						90
<b>III. Судейская практика</b>								0
<b>IV. Углубленное медицинское обследование</b>				<b>90</b>				<b>90</b>
<b>V. Восстановительные мероприятия</b>							<b>60</b>	<b>60</b>
<b>Всего (мин):</b>	<b>90</b>	<b>120</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>60</b>	<b>630</b>

**3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

**Психорегуляция** – регуляция психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;

- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
  - обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
  - электроанальгезия;
  - специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.
- Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанные на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г.

Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности,

дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует осязаемому, представляемому или воображаемому движению.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективнее при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**Релаксация** - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

### **Другие методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,
- прочее

### **3.8. Планы применения восстановительных средств.**

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

### **3.9. Планы антидопинговых мероприятий.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).



Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

### **3.10. Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются в ходе тренировочного процесса и закрепляются при участии юных хоккеистов в спортивно-массовых мероприятиях в школе, по месту жительства и т.п.

Инструкторские навыки: обучить умению построить группу, четко отдать рапорт, подать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении;

объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения, умение самостоятельно провести занятие с младшими учащимися хоккейной школы. Принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных играх.

Судейская практика: знать правила игры и основные методические положения судейства: выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикация, осуществлять судейство тренировочных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера, самостоятельное судейство официальных соревнований школы. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Самостоятельное судейство на тренировочных занятиях группы

Учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим приемам. По судейской практике учащиеся должны хорошо знать правила соревнований, уметь организовывать и проводить соревнования по хоккею внутри своей спортивной школы и в районе. Учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту (хоккею).

## **4. Система контроля и зачетные требования.**

### **4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.**

#### **7—11 лет.**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

#### **11-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства

кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки, поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

#### **15-18 лет.**

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Таблица 44

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

На Т(СС) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных

соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:

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

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.**

Таблица 45

**Основное содержание комплексного контроля**

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
<b>Этапный</b>	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. - организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
<b>Текущий</b>	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	

<b>Оперативный</b>	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	
--------------------	--	--	---	--

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

#### **4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.**

##### **Тесты для оценки и контроля групп начальной подготовки**

Для оценки общей физической подготовки групп начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (см).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
4. Челночный бег 4х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки)

1. Бег на коньках 20 м (с).
2. Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег на коньках 6х9 м (с).
4. «Слаломный бег» на коньках без шайбы (с).
5. Комплексный тест для вратарей

##### **Тесты для оценки и контроля групп тренировочного этапа**

Для оценки общей физической подготовленности применяются следующие тесты (вне льда):

1. Бег 30 м старт с места (с).
2. Пятикратный прыжок в длину (м)
3. Бег 400 м (с)
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз).
5. Приседание со штангой с весом 100% собственного веса (кол-во раз)
6. Бег 3000 м

Для оценки специальной физической подготовленности (на льду):

1. Бег 30 м на коньках (с)
2. Челночный бег на коньках 6х9 м (с)
3. Бег на коньках по «малой восьмерке» лицом и спиной вперед (с).
4. Комплексный тест для вратарей
5. Обязательная техническая программа

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в Тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов тренировочных групп применяются следующий тест:

1. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.

#### **Тесты для оценки и контроля групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Для оценки общей физической подготовленности групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяются следующие тесты (вне льда):

1. Бег 30 м старт с места (с)
2. Пятикратный прыжок в длину (м)
3. Бег 400 м (с);
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз);
5. Приседание со штангой с весом 100% собственного веса;

Для оценки специальной физической подготовленности групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (на льду):

1. Бег 30 м на коньках (с)
2. Челночный бег на коньках 5х54 м (с)
3. Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с)
4. Комплексный тест для вратарей
5. Обязательная техническая программа

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяется следующий тест:

1. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с)
- 2.

#### **Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися начальной подготовки**

##### **Оценка общей физической подготовленности**

1. **Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И. п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

3. **Прыжок в длину с места.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

4. **Челночный бег 4x9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

#### Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. **Бег на коньках на 20 метров.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. **Бег на коньках на 20 метров спиной вперед.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. **Челночный бег на коньках 6x9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. **Слаломный бег на коньках без шайбы** (Рис. 3). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

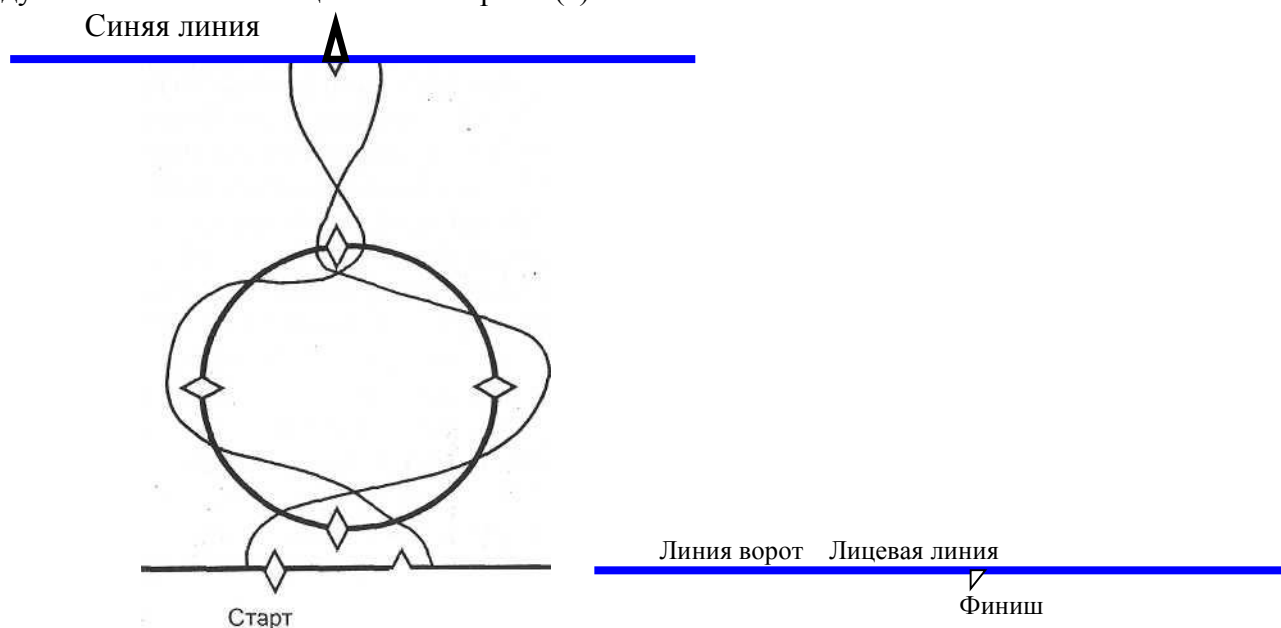


Рисунок 3. Слаломный бег без шайбы

**5. Комплексный тест для вратарей (Рис. 4).** «Комплексный тест»: исходное положение - основная стойка у штанги - перемещение от штанги к штанге - ускорение лицом вперед (в основной стойке вратаря) к пилону - объехать пилон - переступанием переместиться к другому пилону - спиной вперед вернуться в ворота на ближнюю штангу - от штанги выехать за ворота и отбить шайбу в угол площадки - по ходу движения устремиться к штанге, зафиксировать свою позицию у штанги - переместиться поперечным скольжением к другой штанге - лицом вперед в основной стойке выкатиться к ближнему пилону (справа) - объехать его - спиной вперед вернуться до середины вратарской площадки - «стенка» в направлении дальней штанги - встать в основную стойку лицом к тренеру, конец упражнения



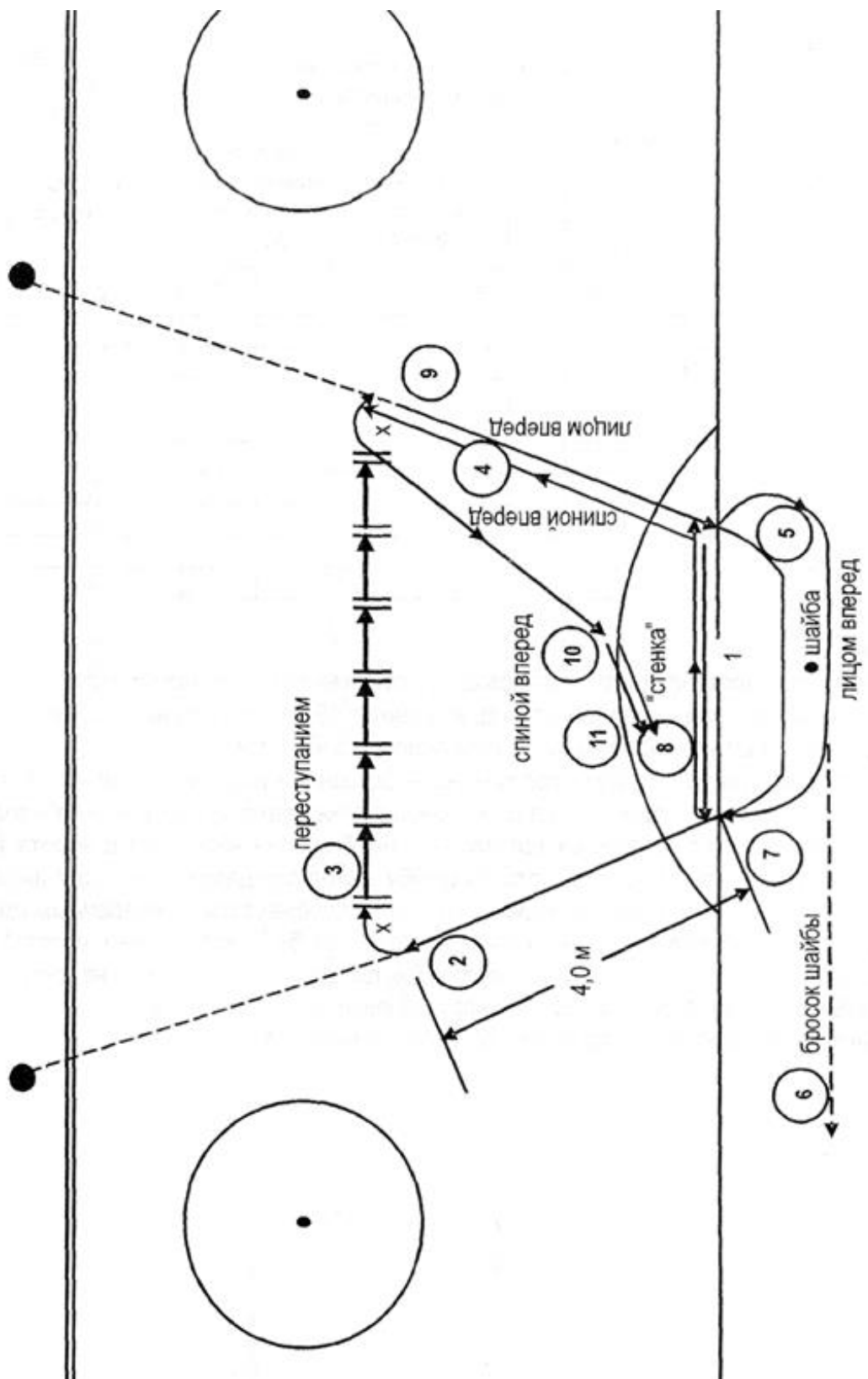


Рисунок 4. Комплексный тест по технической подготовке вратарей

## Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися начальной и спортивной специализации тренировочного этапа

### Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 30 м старт с места** по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).
2. **Пятикратный прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).
3. **Подтягивание на перекладине**. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и. п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.
4. **Бег 400 м** направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).
5. **Бег 3000 метров** направлен на оценку общей выносливости.
6. **Приседание со штангой 100% собственного веса** направлен на оценку силовых качеств.

### Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. **Бег 30 м на коньках**. Оцениваются специальные скоростные качества (с);
2. **Челночный бег 6х9 метров**. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
3. **Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед**. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения

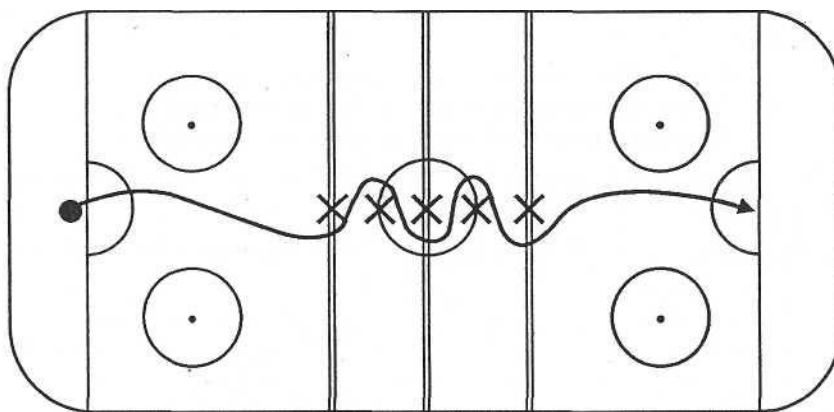


Рисунок 5. Обводка пяти стоек

4. **Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота** (Рис. 5).

5. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом: Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

6. **Комплексный тест для вратарей** (Рис. 4). «Комплексный тест»: исходное положение - основная стойка у штанги - перемещение от штанги к штанге - ускорение лицом вперед (в основной стойке вратаря) к пилону - объехать пилон - переступанием переместиться к другому пилону - спиной вперед вернуться в ворота на ближнюю штангу - от штанги выехать за ворота и отбить шайбу в угол площадки - по ходу движения устремиться к штанге, зафиксировать свою позицию у штанги - переместиться поперечным скольжением к другой штанге - лицом вперед в основной стойке выкатиться к ближнему пилону (справа) - объехать его - спиной вперед вернуться до середины вратарской площадки - «стенка» в направлении дальней штанги - встать в основную стойку лицом к тренеру, конец упражнения.

### **Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

#### **Оценка общей физической подготовленности**

1. **Бег 30 м старт с места** по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

2. **Пятикратный прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

3. **Подтягивание на перекладине**. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и. п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

4. **Бег 400 м** направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

5. **Приседание со штангой 100% собственного веса** направлен на оценку силовых качеств.

#### **Оценка специальной физической и технической подготовленности**

1. **Бег 30 м на коньках**. Оцениваются специальные скоростные качества

2. **Челночный бег 5x54 м**. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

3. **Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед**. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения

**4. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота** Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом: Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

**5. Комплексный тест для вратарей** . «Комплексный тест»: исходное положение - основная стойка у штанги - перемещение от штанги к штанге - ускорение лицом вперед (в основной стойке вратаря) к пилону - объехать пилон - переступанием переместиться к другому пилону - спиной вперед вернуться в ворота на ближнюю штангу - от штанги выехать за ворота и отбить шайбу в угол площадки - по ходу движения устремиться к штанге, зафиксировать свою позицию у штанги - переместиться поперечным скольжением к другой штанге - лицом вперед в основной стойке выкатиться к ближнему пилону (справа) - объехать его - спиной вперед вернуться до середины вратарской площадки - «стенка» в направлении дальней штанги - встать в основную стойку лицом к тренеру, конец упражнения

#### 4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 46

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
	Юноши			Девушки		
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (сек)					
	4,3	4,2	4,1	5,3	5,2	5,1
	Бег на коньках на 20 м (сек)					
	4,3	4,2	4,1	5,3	5,2	5,1
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (см)					
	160	165	170	155	160	165
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)					
	37	42	47	15	20	25
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (сек)					
	6,3	6,2	6,1	7,3	7,2	7,1
	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)					
	12,3	12,2	12,1	13,3	13,2	13,1
	Челночный бег 4 x 9 м (сек)					
	11,1	11,0	10,9	12,1	12,0	11,9
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек)					
	16,4	16,4	16,4	17,5	17,5	17,5
Комплексный тест для вратарей, (сек)						
20,4	20,3	20,2	20,4	20,3	20,3	

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе

Таблица 47

Контрольные упражнения (тесты)	ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
	Тренировочный этап					Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация			Начальная специализация		Углубленная специализация		
	Годы обучения					Годы обучения				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
<i>По общей физической подготовленности</i>										
Бег 30 м старт с места (с)	5,2	5,0	4,7	4,5	4,3	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3
Пятикратный прыжок в длину (м)	8	9	10	11	12	7	7,20	7,40	7,60	7,80
Бег 400 м (с)	74	70	64	62	60	94	89	82	79	76
Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во)	10	11	15	17	19	7	9	10	11	12
Подтягивание на перекладине (кол-во)	8	10	12	13	14	6	7	8	8	9
Бег 3000 м (мин)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>По специальной физической и технической</i>										
Бег на коньках 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,7	4,5	6,2	6,1	5,9	5,8	5,7
Челночный бег 6x9 м (с)	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	27	26	25	24	23	32	31	30	29	28
Обводка 5-ти стоек с последую- щим броском в ворота (с)	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства

Таблица 48

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)	Бег 400 м (не более 74 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 38 с)	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 46 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Обводка пяти стоек, с последующим броском в ворота (сек.) 7,6	Обводка пяти стоек, с последующим броском в ворота (сек.) 7,9
	Комплексный тест для вратарей, (сек) 16,0	Комплексный тест для вратарей, (сек) 17,3
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 49

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 3,9 с)	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4 с)	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)
	Бег 400 м (не более 56 с)	Бег 400 м (не более 59 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 25 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 80 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 34 с)	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 38 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 20 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Обводка пяти стоек, с последующим броском в ворота (сек.) 7,4	Обводка пяти стоек, с последующим броском в ворота (сек.) 7,7
	Комплексный тест для вратарей, (сек) 15,5	Комплексный тест для вратарей, (сек) 16,7
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование).**

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;



- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

### **Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

## 5. Перечень информационного обеспечения

### 5.1. Список библиографических источников.

1. Савин В.П. «Хоккей» Учебник для институтов физической культуры - Физкультура и спорт.
2. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. «Юный хоккеист» - Физкультура и спорт 1986г.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших тренировочных заведений. – М.: Академия, 2003.
4. Современная система спортивной подготовки под ред.Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М., 1995.
5. Никонов Ю.В. «Подготовка квалифицированных хоккеистов» - Мн. Асар 2003 г.,
6. Дерябин С.Е. « Контроль за подготовкой юных хоккеистов» - Физкультура и спорт 1981г.
7. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
8. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» - Тера Спорт 2000 г.,
9. Комков А.Г., Столов И.И. « Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2007 г.
10. «Программа хоккея Республики Беларусь»- 2006г.
11. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. № 730.
12. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. №731.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденный приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 149.
14. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
15. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта утвержденные приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125;

### 5.2. Перечень аудиовизуальных материалов.

1. DVD-фильм «Хоккейный видео-тренинг на русском языке»
2. DVD-фильм «Тренировка хоккейного вратаря»
3. DVD-фильм «Тренировка вратарей Владислава Третьяка»

### 5.3. Перечень Интернет-ресурсов.

- 1) КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
  - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
  - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
  - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
  - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «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»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ №149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

2) Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018гг

//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendaruyu-p/

3) Сайт организации, осуществляющей спортивную подготовку

4) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

5) Методическое интернет-пособие <http://www.lifeinhockey.ru/>

6) Спортивные видео-уроки <http://panakapitana.ru/teamgames/hockey/>

7) Уроки хоккея - видео онлайн <http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/page/2/>

8) Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>

9) Все о хоккее - <http://allhockey.ru>

10) Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>

11) Международная федерация хоккея - <http://www.iihf.com>

12) Телеканал "Спорт" - <http://www.sportbox.ru>

13) Газета "Советский Спорт" - <http://www.sovsport.ru>

14) Газета "Спорт Экспресс" - <http://www.sport-express.ru>

15) Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>

16) Sports.ru - <http://sports.ru>

17) Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>

18) Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>