

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования Пензенской области**

«Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею»

Рассмотрена и утверждена:
на педагогическом совете
27.01.2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО ПО
СШОР по хоккею
С.Б. Блохин
27.01.2025 г.

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта - «Хоккей»**

Срок реализации программы: 10 лет

Составили: Зам.директора В.Н. Титов
тренер-преподаватель ЗТР О.В. Бутылин
тренер-преподаватель высшей категории
В.М. Максимов

г. Пенза 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|---|-----------|
| 1. | Общее положение | 3- 4 |
| 2. | Характеристика дополнительно образовательной программы спортивной подготовки | 4-34 |
| 3. | Система контроля | 35 - 46 |
| 4. | Рабочая программа | 46 - 101 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки | 101 |
| 6 | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 101 - 107 |

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта хоккей с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённым приказом Минспорта России от 16.11.2022 №997(далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение высоких спортивных результатов в хоккее, в том числе и на мировом уровне, во многом определяется качеством спортивной подготовки в спортивных школах (СШ). Качество процесса подготовки зависит от программного обеспечения. Настоящая программа предназначена для работы с хоккеистами на этапах спортивной подготовки, в ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных спортсменов, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Четкая организация учебно-тренировочного процесса и высокое качество деятельности тренерского - преподавательского состава являются отличными базами привлечения занимающихся к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов хоккейных команд.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в спортивные сборные команды Пензенской области, России, молодёжную команду «Дизелист», команду ХК «Дизель».
- организация профессиональной подготовки (подготовку тренеров-преподавателей и судей).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение требований к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки,

в том числе к участию в спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 17 | 3 |

Примечание: Максимальный количественный состав группы определяется с учетом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не должен превышать 40 чел.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки, а так же планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединённая группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединённая группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год и этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Таблица 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап Совершенствования спортивного мастерства | Этап Высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Количество астрономических часов в неделю | 6 | 8 | 14 | 18 | 24 | 24 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 728 | 936 | 1248 | 1248 |

Планирование учебно-тренировочных занятий на этапах и распределение материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с планами и годовыми графиками распределения часов (астрономические).

Учебно-тренировочный год в ГБУ ДО ПО СШОР по хоккею в целях оптимизации учебно-тренировочного процесса устанавливается с 01 сентября.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практики

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно – тренировочные занятия

В соответствии с общим планом работы и задачами центра спортивной подготовки конкретно определяются и основные задачи работы каждой группы.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «хоккее», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов(при условии их одновременной работы с обучающимися).

Учебно – тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса, чередования спортивной подготовки и активного отдыха спортсменов организуются оздоровительно-спортивные лагеря и учебно - тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно - тренировочного процесса.

Таблица 3

| N п/п | Виды Учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|----------|---|--|
|----------|---|--|

| | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|--|---|---------------------------|---|---|-------------------------------------|
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |

| | | | | | |
|------|---|---|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | | До 10 суток | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Спортивные соревнования.

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся.

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям(регламентам)об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

2. Основанием для направления обучающихся на спортивные соревнования является утверждённый план физкультурных и спортивных мероприятий, формируемый в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных соревнованиях

Таблиц 4

| Виды соревнований (игр) | 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 | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Игры | - | 15 | 30 | 36 | 60 | 70 |

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, утвержденным Министерством физической культуры и спорта Пензенской области и Российской Федерации, Федерации хоккея, а также календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Пензенской области «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею».

Все расходы им оплачивают за счет и в пределах выделенной субсидии на выполнение государственного задания, а при ее отсутствии за счет спонсорских средств.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены на основании заявки поданной организацией, в которой указывается соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования; уровень квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по хоккею и оформлена специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске

6. Годовой учебно – тренировочный план.

План многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам спортивной подготовки. При составлении плана спортивной подготовки следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач,

поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 52 недели тренировочных занятий в год.

Таблица № 5

План спортивной подготовки на 52 недели тренировочных занятий в спортивной школе (в астрономических часах)

| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|---|------------|------------|------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | Т-1 | Т-2 | Т-3,4 | Т-5 | | |
| | час | Час | час | Час | час | час | Час | |
| Общая физическая подготовка | 74 | 66 | 77 | 78 | 88 | 88 | 106 | 50 |
| Специальная физическая подготовка | 18 | 21 | 77 | 78 | 96 | 96 | 143 | 175 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | 29 | 116 | 116 | 150 | 150 | 200 | 200 |
| Техническая подготовка | 106 | 116 | 115 | 115 | 108 | 106 | 118 | 75 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 40 | 64 | 124 | 122 | 176 | 178 | 281 | 348 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 28 | 28 | 38 | 38 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 74 | 120 | 219 | 219 | 290 | 290 | 362 | 362 |
| ВСЕГО: | 312 | 416 | 728 | 728 | 936 | 936 | 1248 | 1248 |

Таким образом, при составлении плана многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебно-тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В
СТРУКТУРЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

| № | Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|----|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 22-24 | 16-18 | 10-11 | 9-10 | 7-9 | 3 - 4 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 10-11 | 9-11 | 11-12 | 13-14 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 5-7 | 15-16 | 15-16 | 15-16 | 15-16 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 33-34 | 27-28 | 15-16 | 11-12 | 7-10 | 5-6 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-15 | 14-16 | 15-19 | 17-20 | 19-27 | 26-30 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | 3-4 | 3-4 | 2-3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 24-26 | 29-30 | 30-32 | 31-32 | 29-31 | 30-31 |

7. Календарный план воспитательной работы составлен

на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
 - воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - привитие навыков здорового образа жизни;
 - формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 7

| № п/п | Направлене работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил «хоккея», терминологии, принятой в этом виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование к склонности к | В течение года |

| | | | |
|------|--|---|----------------|
| | | педагогической работе. | |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мер приятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3 | Патриотическое воспитание обучающихся Теоретическая подготовка | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися. | В течение года |

| | | | |
|-------------------------|--|--|----------------|
| | уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| Практическая подготовка | | | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях) | Участие в: -физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | -Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

8 АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и страны в целом.

Масштаб проблемы, исходящей от допинга, огромен. Как показывает статистика, большинство проблем, связанных с применением запрещенных в спорте веществ и методов, вызвано отсутствием у спортсменов и их тренеров-преподавателей элементарных знаний о своих правах и обязанностях, о том, какие препараты запрещены для использования в спорте, о процедурных аспектах допинг-контроля и др.

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Таблица 8

| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|---------------------------|---|----------------------------------|---|------------------|
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | Честная игра | Тренеры-преподаватели | Май, август |
| | 2. Теоретическое занятие | Ценности спорта. Честная игра | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | по назначению |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренеры-преподаватели | ежемесячно |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | По назначению |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|--|---|---------------|
| | 5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Лица проходящие спортивную подготовку | Август |
| | 6.Родительское собрание | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры | Тренеры-преподаватели | Май, сентябрь |
| | 7.Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | По назначению |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты | Честная игра | Тренеры-преподаватели | Май, август |
| | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Лица проходящие спортивную подготовку | август |
| | 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | По назначению |
| | 4.Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | По назначению |
| | 5.Родительское собрание | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры | Тренеры-преподаватели отделений | Май, сентябрь |
| Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Лица проходящие спортивную подготовку | Январь |

| | | | | |
|------------|---------------------------------------|---|---|---------------|
| мастерства | | | | |
| | 2.Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМАС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | По назначению |

Прохождение онлайн -курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.
Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн -образования РУСАДА с 2022г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.
Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн -образование РУСАДА доступен Анти-допинговый онлайн - курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию

любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются Между-народный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о

местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование. Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающей спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла кодекс.

9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения спортивной работы и судейства соревнований. Она проводится спортсменами учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Предлагаемый теоретический и практический материал инструкторской практики:

- 1) Термины и определения, принятые в хоккее;
- 2) Правила вида спорта «хоккей»;
- 3) Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»;
- 4) Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом;
- 5) Основные средства спортивной тренировки;
- 6) Содержание и виды физической подготовки;
- 7) Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности;
- 8) Структура годичного цикла спортивной подготовки;
- 9) Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- 10) Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных занятий;
- 11) Правила проведения подвижных игр;
- 12) Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки;
- 13) Виды и причины спортивного травматизма;
- 14) Приёмы и методы восстановления после физических нагрузок;
- 15) Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.

Судейская практика:

1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом;
2. Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований;
3. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»;
4. Фиксация технических действий участников соревнований;
5. Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»;
6. Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей»

ситуаций;

7. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах о проведения соревнований по виду спорта «хоккей»;

8. Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классом.

Для того чтобы спортсмены смогли получить звание «Юный спортивный судья» на этапе совершенствования спортивного мастерства следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом Городского спорткомитета.

Таблица 9

| Этап спортивной подготовки | Тема освоения | Кол-во часов | Месяц |
|---|--|--------------|------------------|
| Учебно-тренировочный этап, 3-й год обучения | Термины и определения, принятые в хоккее Правила вида спорта «хоккей» | 2 2 | Август |
| | Правила вида спорта «хоккей» Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «хоккей» | 2 2 | Сентябрь |
| | Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом | 4 | Октябрь |
| | Основные средства спортивной тренировки Содержание и виды физической подготовки | 2 2 | Ноябрь |
| | Основные средства спортивной тренировки Содержание и виды физической подготовки | 2 2 | Декабрь |
| | Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки | 2 | Январь |
| | Годичного цикла спортивной подготовки | 4 | Февраль |
| | Структура годичного цикла спортивной подготовки | 4 | Март |
| | Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности | 8 | Апрель-май |
| Учебно-тренировочный этап, 4-й год обучения | Правила вида спорта «хоккей» Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей» | 2 2 | Август |
| | Основные средства спортивной тренировки Содержание и виды физической | 8 | Сентябрь-октябрь |

| | | | |
|---|--|-----|--------------|
| | подготовки | | |
| | Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом | 4 | Ноябрь |
| | Структура годичного цикла спортивной подготовки | 4 | Декабрь |
| | Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности | 4 | Январь |
| | Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий | 8 | Февраль-март |
| | Правила проведения подвижных спортивных игр | 4 | Апрель |
| | Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности | 4 | Май |
| Учебно-тренировочный этап, 5-й год обучения | Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий | 5 | Август |
| | Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий | 5 | Сентябрь |
| | Правила проведения подвижных спортивных игр | 5 | Октябрь |
| | Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности | 5 | Ноябрь |
| | Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом | 5 | Декабрь |
| | Виды и причины спортивного травматизма | 5 | Январь |
| | Приемы и методы восстановления после физических нагрузок | 5 | Февраль |
| | Приемы и методы восстановления после физических нагрузок (2,5 часа) Требования для присвоения | 2,5 | Март |

| | | | |
|---|--|--------|----------|
| | спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией | | |
| | Правила вида спорта «хоккей» (2,5 часа) Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей» | 2,5 | Апрель |
| | Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности | 5 | Май |
| Этап совершенствования спортивного мастерства 1 спортивной подготовки | Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом | 5 | Август |
| | Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом | 5 | Сентябрь |
| | Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований | | Октябрь |
| | Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований | | Ноябрь |
| | Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» | | Декабрь |
| | Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» | | Январь |
| | Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» | | Февраль |
| | Фиксация технических действий участников соревнований Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей» | 2 3 | Март |

| | | | |
|-------------------------------------|--|--------|----------|
| | Фиксация технических действий участников соревнований Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей» | 2 2 | Апрель |
| | Фиксация технических действий участников соревнований Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей» | 2 3 | Май |
| Этап высшего спортивного мастерства | Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом Фиксация технических действий участников соревнований | 3 3 | Август |
| | Фиксация технических действий участников соревнований Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей» | 3 3 | Сентябрь |
| | Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций | 6 | Октябрь |
| | Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций | 6 | Ноябрь |
| | Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей» | 6 | Декабрь |
| | Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам | 7 | Январь |
| | Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в | 7 | Февраль |

| | | |
|--|---|--------|
| состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам | | |
| Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» | 6 | Март |
| Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» | 7 | Апрель |
| Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» | 7 | Май |

10. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Настоящей программой в качестве обязательного, установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе спортивной подготовки, включая и спортивные соревнования. Спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в организацию, обеспечивающую спортивную подготовку, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются медико-биологические, методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Основные задачи медико-биологического контроля:

- 1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях хоккеем;
- 2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных

занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Такое медицинское обследование включает:

- 1) анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;
- 2) обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для: определения потенциальных возможностей юного спортсмена; динамики уровня тренированности; соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия.

Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Цель текущего контроля – выявление переносимости тренировочных нагрузок в отдельных тренировочных занятиях и в недельном цикле.

Тренер-преподаватель анализирует тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявления заболеваний и травм; врачебных наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Биологический возраст каждого отдельного ребенка в большей степени зависит не только от паспортного возраста, а от генетических, социальных и других индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития организма, а также от возможности отдельных его систем.

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем. Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении

многолетнего тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие вещества запрещены в хоккее;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг- контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием веществ, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные вещества;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Программы углубленного медицинского обследования (УМО)
на этапах спортивной подготовки

Таблица 10

| | Кратно- сть проведен ия | Врачи-специалисты | Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования |
|--|----------------------------------|--|--|
| Обучающиеся этапа начальной подготовки | 1 раз в 12 месяцев | Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Врач по спортивной медицине | Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспаратаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), глюкозу, холестерин, триглицериды). Клинический анализ мочи Антропометрия Функциональные пробы Определение общей физической работоспособности ЭКГ Эхо КГ Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год |

| | | | |
|--|---------------------------|---|--|
| <p>Обучающиеся учебно - тренировочного этапа</p> | <p>1 раз в 12 месяцев</p> | <p>Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Врач по спортивной медицине</p> | <p>Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин общий, тироксин общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу(АЛТ), аспартатаминотрансферазу(АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, железо) Клинический анализ мочи Антропометри, ЭКГ ЭКГ с нагрузкой ЭхоКГ Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре (тест) или беговой дорожке или с использованием Гарвардского степ-теста По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, Функционально диагностические и лабораторные исследования</p> |
| <p>Обучающиеся этапа спортивного совершенствования</p> | <p>1 раз в 6 месяцев</p> | <p>Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Психолог Врач по спортивной медицине</p> | <p>Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин общий, тироксин общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу(АЛТ), аспартатаминотрансферазу(АСТ, щелочную, фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, хлориды, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис</p> |

| | | | |
|---|--------------------------|---|--|
| | | | <p>Клинический анализ мочи Антропометрия ЭКГ ЭхоКГ Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной (PWC170) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками, в том числе с проведением газоанализа: до отказа от работы - для циклических видов спорта и спортивных игр; - для спортивных единоборств, скоростно-силовых и сложно-координационных видов спорта Исследование психоэмоционального статуса</p> |
| <p>Обучающиеся этапа высшего спортивного мастерства</p> | <p>1 раз в 6 месяцев</p> | <p>Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Психолог Врач по спортивной медицине</p> | <p>Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин Т3 общий, тироксин Т4 общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу(АЛТ), аспаргатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, хлориды, железо, половые гормоны соответственно полу спортсмена) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи ЭКГ (в покое в 12 отведениях) ЭхоКГ Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной (PWC170) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками Исследование психоэмоционального статуса По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования |
|--|--|--|--|

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических, психических нагрузок, этапа годичного учебно-тренировочного цикла состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

К средствам восстановления относится рациональное построение учебно-тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).
- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, учебно-тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных учебно-тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

Рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих поддерживающих и восстанавливающих учебно-тренировочных занятий строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного учебно-тренировочного этапа.

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

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

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов пред патологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Многолетняя подготовка хоккеистов связана с постоянным ростом учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему, интенсивности и психической напряженности нагрузок в 6-дневном недельном микроцикле, выступления в соревнованиях и сохранения при этом высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

-упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;

-корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;

- дни профилактического отдыха;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировке;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.
- душ: теплый контрастный,
- спортивные растирания.

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений. Так же, эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро - и вибромассаж).

Примерный план восстановительных средств и мероприятий

Таблица 11

| Этап подготовки | Вид микроцикла | Средства и мероприятия восстановления |
|----------------------------------|----------------------|--|
| ГНП-1 года спортивной подготовки | Игровой | После игры: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа – экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для активного отдыха. |
| ГНП-2 года спортивной подготовки | Общеподготовительный | После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли. |
| | Соревновательный | После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн. |
| ГНП-3 года спортивной подготовки | Общеподготовительный | После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли. |

| | | | |
|----------------------------------|--|---|--|
| | | Соревновательный | После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн. |
| УТЭ-1 года спортивной подготовки | | Общеподготовительный | После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли |
| | | Соревновательный | После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн. |
| УТЭ-2 года спортивной подготовки | | Общеподготовительный | После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли |
| | | Соревновательный | После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн. |
| УТЭ-3 года спортивной подготовки | | Общеподготовительный | После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли. |
| | | Соревновательный | После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн |
| УТЭ-4 года спортивной подготовки | | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли. |

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| | Соревновательный | После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн, бани |
| УТЭ-5 года спортивной подготовки | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли. |
| | Соревновательный | После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани. |
| ССМ-1 года спортивной подготовки | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок и соревнований: сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез. |
| | Соревновательный | После интенсивных физических нагрузок и соревнований: бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез. |
| ВСМ | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок и соревнований: сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез |
| | Соревновательный | После интенсивных физических нагрузок и соревнований: бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез |

III. Система контроля

11. 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 является:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и
- участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных и контрольно – переводных нормативов.

Прием на этап начальной подготовки и перевод по этапам спортивной подготовки осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП.

Комплексный контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла.

Для юных хоккеистов целесообразно проводить не менее 3-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе учебно-тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива, проводится коррекция тренировочных нагрузок.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ГБУ ДО ПО СШ по хоккею в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протоколы. При переходе спортсмена в другое спортивное учреждение результат служит основанием для его включения в списки учебно-тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

13. Контрольные и контрольно – переводные нормативы.

Таблица 12

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
|---|--|-------------------|-----------------|
| | | | Юноши |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Бег 20 м | с | не более 4,5 |
| 2.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 135 |
| 3.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | количество раз | не менее 15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |

| | | | |
|------|---|---|----------|
| 2.1. | Бег на коньках 20 м | с | не более |
| | | | 4,8 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6х9 м | с | не более |
| | | | 17,0 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперёд 20 м | с | не более |
| | | | 6,8 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более |
| | | | 13,5 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более |
| | | | 15,5 |

Методические указания по организации тестирования на этапе НП

Оценка общей физической подготовленности:

1. Бег 20 метров с высокого старта. Тест определяет уровень скоростных качеств юного хоккеиста. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на неё. По сигналу оба бегут вперёд и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

3. Сгибание и разгибание рук. И.П. - упор лежа. Определяет сило-вые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.-сгибание –разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения согнутой спиной).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

2. Бег на коньках челночный 6х9 метров. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть

раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. (Смотри приложение, рис. 1).

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

4. Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рис. 2).

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

Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

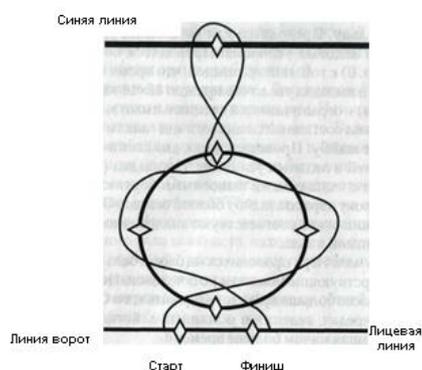


Таблица 13

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
|--|------------|-------------------|----------|
| | | | Юноши |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |

| | | | |
|---|--|---|------------------|
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более 5,5 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 160 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине. | количество раз | не менее 5 |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более 5,50 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м | с | не более 5,8 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6х9 м | с | не более 16,5 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперёд 30 м | с | не более 7,3 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более 12,5 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более 14,5 |
| 2.6. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более 42 |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря | с | не более 43 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | Не устанавливается | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | |

Методические указания по организации тестирования на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация)

Оценка общей физической подготовленности:

1. Бег 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая

на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

3. Подтягивание из вися на высокой перекладине. И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

4. Бег 1 км с высокого старта. Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2. Бег на коньках челночный 6х9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. (Смотри приложение, рис. 1).

3. Бег на коньках спиной вперед 30 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

4. Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания.

Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рис. 2).

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

6. Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. (Смотри приложение, рис. 3).

7. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. (Смотри приложение, рис. 4).

Таблица 14

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ(СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
|--|------------|-------------------|----------|
| | | | Юноши |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более |

| | | | |
|---|--|----------------|-------------------|
| | | | 4,7 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног | м, см | не менее 11,70 |
| 1.3. | Подтягивание на высокой перекладине. | количество раз | не менее 12 |
| 1.4. | И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз | не менее 7 |
| 1.5. | Бег 400 м | мин, с | не более 1,05 |
| 1.6. | Бег 3000 м | мин | не более 13 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м(для защитников и нападающих) | с | не более 4,7 |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд(для защитников и нападающих) | с | не более 25 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих) | с | не более 48 |
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря(для вратарей) | с | не более 40 |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря(для вратарей) | с | не более 39 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | |

Таблица 15

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ(СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
|---|------------|-------------------|----------|
| | | | Юноши |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |

| | | | |
|---|--|----------------|----------|
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более |
| | | | 4,2 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног | м, см | не менее |
| | | | 12 |
| 1.3. | Подтягивание на высокой перекладине. | количество раз | не менее |
| | | | 14 |
| 1.4. | И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз | не менее |
| | | | 20 |
| 1.5. | Бег 400 м | мин, с | не более |
| | | | 1,03 |
| 1.6. | Бег 3000 м | мин | не более |
| | | | 12.30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м(для защитников и нападающих) | с | не более |
| | | | 4,3 |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд(для защитников и нападающих) | с | не более |
| | | | 22,0 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих) | с | не более |
| | | | 45,0 |
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря(для вратарей) | с | не более |
| | | | 35,0 |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря(для вратарей) | с | не более |
| | | | 35,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | |

**Методические указания по организации тестирования
на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного
мастерства**

Оценка общей физической подготовленности:

1. Бег 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2. Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и

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

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине. И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

4. И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела.

Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

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

6. Бег 3 км с высокого старта. Определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробежали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. Во времени проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругов или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих). Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих). Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усю окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и

проходит ту же дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рис.5).

3. Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих).

Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линия ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняется разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот. (Смотри приложение, рис. 6),

4. Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа - центральная отметка по центру- точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. (Смотри приложение, рис. 3).

5. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. (Смотри приложение, рис. 4).

IV. Рабочая программа

14. Программный материал

Методическая часть программы

Данная программа составлена для ГБУ ДО ПО СШ по хоккею является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочный процесс. Она рассчитана для учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки (ЭНП) 3 года, учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация) (УТЭ) 5 лет,

этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) 1 год, этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) 1 год и ставит конечной целью подготовку хоккеистов высокой квалификации, членов молодёжной команд «Дизелист», команды ХК «Дизель», резерва сборных команд Российской Федерации, сборных команд Пензенской области.

Подготовка хоккеистов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов.

Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня исходных данных отобранных в группы спортивного совершенствования спортсменов;
- уровня профессиональной подготовленности тренерского - преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации учебно-тренировочного процесса;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества лиц к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития обучающихся;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны, защитников Родины;

подготовка спортсменов высокой квалификации – членов молодёжной команд «Дизелист», команды ХК «Дизель», резерва сборных команд Российской Федерации, сборных команд Пензенской области.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства за весь период спортивной подготовки.

организационно – методические указания

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «хоккей», основных концепций теории и методике хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов -это единый процесс, состоящий из следующих этапов:

- Начальной подготовки;
- Учебно-тренировочный;

- Спортивного совершенствования;
- Высшего спортивного мастерства

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему, задачи.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение базовых двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных хоккеистов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей;
- формирование общего представления об антидопинговых правилах.

На учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация): целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям спортом «хоккее»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- воспитание физических качеств с учётом возраста уровня их влияния на результативность в хоккее;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей»;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккее»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Состав групп формируется из числа спортсменов, выполнивших или подтвердивших II спортивный разряд.

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению учебно-тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- совершенствование общих и специальных двигательных способностей, технической, тактической, теоретической, интегральной и психологической подготовленности;
- обеспечение положительной динамики и стабильности результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями и правилами вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Состав групп формируется из числа спортсменов, выполнивших или подтвердивших I спортивный разряд.

- сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды Пензенской области;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и обеспечение стабильности спортивных результатов;
- сохранение здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные оценки качества и эффективности спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки значимые критерии:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в хоккее;
- стабильность состава спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- уровень функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

Этап высшего спортивного мастерства:

- количество спортсменов, включённых в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, Пензенской области, основной команды «Дизель», молодёжной команды «Дизелист»;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступлений на официальных всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

Перевод спортсменов на этапы подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивно-технических показателей общей и специальной подготовленности спортсменов.

В соответствии с основной направленностью этапов и состоящих перед ними задач осуществляется подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

Немало важную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора в группы начальной подготовки.

Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность тренировочного процесса.

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа:

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

При построении учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные сенситивные (благоприятные)
периоды развития двигательных качеств

Таблица № 16

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

+ высокоэффективный период;

*эффективный период;

- малоэффективный период.

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками, целесообразно определять и преимущественную направленность

тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 10-11 лет, 13-16 лет.

Соответственно, и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

Учет сенситивных периодов предоставляет возможность осуществлять коррекцию программы для оптимизации многолетней подготовки, осуществление которой основывается на учете индивидуальных особенностей и модельных характеристик (требований) будущей (прогнозируемой) спортивной (функциональной в команде) специализации спортсменов.

Тренеру-преподавателю предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, не изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам спортсменов;
- изменять количество часов, отведенное на изучение (освоение) тех или иных разделов и тем.

Тренер-преподаватель может использовать методические рекомендации, как из числа действующих, так и авторские, или специально предназначенные для освоения инновационных программ. Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм подготовки, проявляя творческую инициативу.

Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.
- Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, тактическую и игровую (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом является контроль.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного учебно-тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

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

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

объема и эффективности соревновательной деятельности;
объема тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости учебно-тренировочных нагрузок и оценки срочного учебно-тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике учебно-тренировочного процесса хоккеистов должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основных раздела.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

Контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации

Основные задачи и средства на этапе начальной подготовки юных хоккеистов

-Повышение разносторонней физической подготовленности спортсменов для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов хоккея.

- Обучение основным технико-тактическим приемами игры в хоккей.

-Повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов и приемов игры в хоккей.

-Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других необходимых качеств и черт характера для достижения успеха в хоккее и жизни.

- Выявление наиболее способных детей для дальнейшего совершенствования в хоккее.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные

средства:

-разнообразные общие развивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;

-для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккей широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;

-соревновательные(игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных хоккеистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;

- встречи с известными хоккеистами, тренерами-преподавателями и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке юных спортсменов.

Основные задачи и средства на учебно-тренировочном этапе начальной специализации хоккеистов

На данном этапе изучаются разнообразные технико-тактические приемы игры, индивидуальные, групповые и командные действия в обороне и нападении, которые способствуют определению будущей специализации хоккеиста и, обусловленную этим, специальную подготовку на последующем этапе. Основная направленность физической подготовки- повышение общей и специальной работоспособности для повышения функциональных возможностей организма занимающихся.

На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-техническими приемами игры, как в нападении, так и в защите. Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется проводить занятия на специальных площадках, до выхода на лед, с соблюдением правил игры.

Целесообразно более четко определить игровые амплуа юных хоккеистов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря. Необходимо также обучать основным правилам игры и элементарным навыкам судейства.

На данном этапе большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической и игровой подготовленности обучающихся. Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной игровой деятельности.

Для решения поставленных задач основными средствами будут:

1.Упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание).

2.Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и

координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные игры по правилам хоккея.

3. Подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры.

4. Упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях.

5. Упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий.

6. Подготовительные и учебно-тренировочные игры.

7. Теоретические занятия по программе.

8. Контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико-тактической подготовленности.

Основные задачи и средства на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации хоккеистов

Учебно-тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов.

Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

В целях обучения организации, развитию и завершении атакующих действий рекомендуется чаще применять единоборства 1х1, 2х2, 3х3, 1х2, 2х3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3х5, 3х4, 3х5, 4х4, 3х6, 4х6, 5х6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в не равночисленных составах. Отрабатываются контратаки при игре в меньшинстве.

Все большее значение приобретают упражнения, выполняемые в спортивном зале и на грунтовых площадках, с целью более углубленного освоения командных тактических действий, в том числе в неравных составах.

Указанные направления учебно-тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных двигательных способностей и формирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных и связующих технико-тактических приемов игры;
- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.

2. Упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий. Могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических

качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока.

3.Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях.

4.Упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне.

5. Учебно-тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр.

6.Индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа.

7.Теоретические занятия по программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

Основные задачи и средства на этапе совершенствования спортивного мастерства хоккеистов

Учебно-тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности хоккеистов.

Основными задачами этого этапа являются:

-повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации;

-дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

-достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность в условиях соревновательной деятельности;

- подготовка спортсменов для вхождения в состав команды мастеров.

Для достижения поставленных задач все большее значение приобретают теоретические знания. Наиболее одаренных приглашают в команды мастеров, для других возможны стажировки в коллективах разного уровня на договорной основе.

Указанные условия и задачи этапа в целом определяют круг основных средств подготовки:

1 Комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала хоккеистов.

2. Упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды.

3.Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа.

4.Упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.

5.Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств- смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.

6. Теоретические занятия по программе.

7. Соревновательная подготовка на основе проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.

8. Комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.

Основные задачи и средства на этапе высшего спортивного мастерства хоккеистов

Учебно-тренировочный процесс на этапе высшего спортивного мастерства осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности хоккеистов.

Основными задачами этого этапа являются:

- сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды Пензенской области;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и обеспечение стабильности спортивных результатов;
- сохранение здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку;
- введение выпускников в состав команды мастеров.

Указанные условия и задачи этапа в целом определяют круг основных средств подготовки:

1. Комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала хоккеистов.

2. Упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды.

3. Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа.

4. Упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.

5. Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.

6. Теоретические занятия по программе.

7. Соревновательная подготовка на основе проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.

8. Комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.

План – схема подготовки

Годичный цикл тренировки хоккеистов принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, а для игроков не участвующих в официальных соревнованиях, на периоды: предледовый, ледовый и после ледовый.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. В ходе

подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы. Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов разных возрастных групп бывает различной. У хоккеистов младшего школьного возраста она составляет 3,5-4,5 месяцев, а у хоккеистов старшего возраста – 2-2,5 месяца.

Подготовительный период делится на 2 больших этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

У хоккеистов младшего школьного возраста обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен. Главная задача обще-подготовительного этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма. Общая динамика учебно-тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу обще-подготовительного этапа объем учебно-тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. На этом этапе удельный вес средств общей подготовки постепенно уменьшается, а специальной – увеличивается. Учебно-тренировочные занятия проводятся как на земле (в зале), так и на льду. Вне льда больше используются специально-подготовительные упражнения. На льду применяются игровые технико-тактические упражнения, двусторонние и контрольные игры. Учебно-тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Однако в подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсменов, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду с ближайшими, должны решаться в основном перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности выполнения разнообразных технических приемов.
2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления.
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 хоккеистов в этот период особенно сближаются.

В соревновательном периоде, когда его продолжительность велика, целесообразно включать промежуточные мезоциклы. Они вводятся с целью поддержания общей тренированности на достаточно высоком уровне, снятия перенапряжения, вызванного частым участием в играх. Учебно-тренировочный процесс строится на основании закономерностей, характерных для подготовительного периода, однако относительный объем специальных средств подготовки выше.

К задачам переходного периода относится следующее:

1. Сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне.
2. Обеспечение активного отдыха юных хоккеистов, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья.
3. Устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.
4. В переходном периоде постепенно снижается объем нагрузок за счет сокращения продолжительности занятий и их количества в неделю. Снижается и интенсивность нагрузок.

В тоже время, в этот период учебно-тренировочный процесс не прерывается, должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклами тренировки.

Таблица № 17

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на этапе начальной подготовки (ЭНП-1)

| Разделы спортивной подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | всего: |
|--|-----------------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|------------|
| | январь | февраль | март | апрель | май | Июнь | июль | Август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | |
| Общая физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 74 |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| Техническая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 106 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 40 |
| Медицинские, медико-биологические, | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 74 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | | | | | | | | | | | | |
| ВСЕГО: | 28 | 26 | 25 | 26 | 24 | 22 | 23 | 29 | 29 | 27 | 27 | 26 | 312 |

Таблица № 18

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на этапе начальной подготовки (ЭНП-2,3)

| Разделы спортивной подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | всего: |
|---|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Сентябрь | октябрь | Ноябрь | декабрь | |
| Общая физическая подготовка | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 66 |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 21 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 4 | 4 | 2 | - | - | - | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 29 |
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 116 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 64 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8 | 9 | 9 | 14 | 14 | 10 | 10 | 11 | 8 | 8 | 9 | 10 | 120 |
| ВСЕГО: | 35 | 35 | 35 | 36 | 34 | 29 | 30 | 37 | 37 | 35 | 36 | 36 | 416 |

Таблица № 19

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на учебно-тренировочном этапе (УТЭ-1)

| Разделы спортивной подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | всего: |
|-------------------------------|-----------------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|
| | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Сентябрь | октябрь | Ноябрь | декабрь | |
| | | | | | | | | | | | | | |

| | январь | февраль | март | апрель | май | Июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | Ноябрь | Декабрь | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Общая физическая подготовка | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 77 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 77 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 12 | 12 | 12 | 11 | 10 | - | 4 | 8 | 11 | 12 | 12 | 12 | 116 |
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 115 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12 | 11 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 10 | 12 | 11 | 11 | 11 | 124 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 19 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 219 |
| ВСЕГО: | 67 | 63 | 62 | 61 | 63 | 43 | 55 | 62 | 63 | 63 | 63 | 63 | 728 |

Таблица № 20

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на учебно-тренировочном этапе (УТЭ-2)

| Разделы спортивной подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | всего: |
|--|-----------------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|------------|
| | январь | февраль | март | апрель | май | Июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | Ноябрь | Декабрь | |
| Общая физическая подготовка | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 78 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 78 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 12 | 12 | 12 | 11 | 10 | - | 4 | 8 | 11 | 12 | 12 | 12 | 116 |
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 115 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 11 | 10 | 10 | 11 | 10 | 8 | 9 | 10 | 12 | 11 | 10 | 10 | 122 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 19 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 219 |
| ВСЕГО: | 66 | 62 | 62 | 62 | 63 | 43 | 58 | 62 | 63 | 63 | 62 | 62 | 62 | 728 |

Таблица № 21

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на учебно-тренировочном этапе (УТЭ-3,4)

| Разделы спортивной подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | всего: |
|---|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | январь | февраль | март | апрель | май | Июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | |
| Общая физическая подготовка | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 88 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | - | 6 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 150 |
| Техническая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 108 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 16 | 14 | 14 | 14 | 16 | 14 | 14 | 16 | 16 | 14 | 14 | 14 | 176 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 28 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 290 |
| ВСЕГО: | 82 | 79 | 79 | 79 | 83 | 63 | 70 | 82 | 81 | 79 | 79 | 80 | 936 |

Таблица № 22

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на учебно-тренировочном этапе (УТЭ-5)

| Разделы спортивной | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | всего: |
|--------------------|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|
|--------------------|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|

| ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | январь | февраль | март | апрель | май | Июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | |
| Общая физическая подготовка | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 88 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | - | 6 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 150 |
| Техническая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 106 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 178 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 28 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 290 |
| ВСЕГО: | 81 | 79 | 80 | 79 | 82 | 62 | 70 | 81 | 81 | 80 | 80 | 81 | 936 |

Таблица № 23

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства(ЭССМ)

| Разделы спортивной подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | всего: |
|------------------------------------|-----------------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|------------|
| | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | |
| Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 106 |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 143 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 200 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 118 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 24 | 24 | 24 | 24 | 23 | 21 | 21 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 281 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 38 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 30 | 30 | 30 | 30 | 31 | 30 | 30 | 31 | 30 | 30 | 30 | 30 | 362 |
| ВСЕГО: | 108 | 109 | 109 | 108 | 106 | 80 | 83 | 109 | 109 | 109 | 109 | 109 | 1248 |

Таблица № 23

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства(ЭВСМ)

| Разделы спортивной подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | всего: |
|---|-----------------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|
| | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | |
| Общая физическая подготовка | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 50 |
| Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 15 | 17 | 15 | 14 | 14 | 15 | 175 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 200 |
| Техническая подготовка | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 75 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 24 | 24 | 24 | 24 | 23 | 21 | 21 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 348 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 38 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, | 30 | 30 | 30 | 30 | 31 | 30 | 30 | 31 | 30 | 30 | 30 | 30 | 362 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------|
| тестирование и контроль | | | | | | | | | | | | | |
| ВСЕГО: | | | | | | | | | | | | | 1248 |

Таблица 24

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

| № | Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|----|--|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 22-24 | 16-18 | 10-11 | 9-10 | 7-9 | 3 - 4 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 10-11 | 9-11 | 11-12 | 13-14 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 5-7 | 15-16 | 15-16 | 15-16 | 15-16 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 33-34 | 27-28 | 15-16 | 11-12 | 7-10 | 5-6 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-15 | 14-16 | 15-19 | 17-20 | 19-27 | 26-30 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | 3-4 | 3-4 | 2-3 |
| | Медицинские, медико- | 24-26 | 29-30 | 30-32 | 31-32 | 29-31 | 30-31 |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| 7. | биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|

Теоретическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объём жестких контактных единоборств, способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов – планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов; степень обученности владения техническими приёмами. Показатели надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в не равночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Разработка плана предстоящей игры

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на пред игровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и ее разбор

Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер-преподаватель настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2 – 3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером-преподавателем прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать своё мнение игрокам.

В заключение тренер-преподаватель подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки следует представлять как общие подготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общие подготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из, положения, лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из, положения, сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением с крестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения с снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велотренажере, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, ганбол, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общих развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общие развивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общие развивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с

помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры -преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально - подготовительные упражнения

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение -партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении

стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие тренировочные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общие развивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы обеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно - гликолитический механизм энергосбережения.

В качестве основных упражнений используют разные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -180-200 уд./мин.

2. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 180-200 уд./мин.

3. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС-180-190 уд./мин

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Таблица № 25

Техническая подготовка. Техника владения коньками

| № п\п | Приемы техники хоккея | Этап начальной подготовки | | |
|-------|---|---------------------------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Основная стойка(посадка)хоккеиста | + | | |
| 2 | Перемещение боком скрестными шагами(переступанием) | + | + | + |
| 3 | Вращение в движении на 180° и 360°, не отрывая коньков ото льда | + | + | + |
| 4 | Скольжение лицом вперед на одном коньке | + | + | + |
| 5 | Бег лицом вперед скрестными шагами (косичка) | + | + | + |
| 6 | Прыжки отталкиванием двумя ногами | + | + | + |
| 7 | Прыжки отталкиванием одной ногой | + | + | + |
| 8 | Бег спиной вперед скрестными вперед шагами(косичка) | + | + | + |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 9 | Бег спиной вперед скрестными назад шагами(косичка) | + | + | + |
| 10 | Скольжение в основной стойке спиной вперед | + | | |
| 11 | Скольжение на двух коньках с поочередным отталкиванием левой и правой ногой | + | + | + |
| 12 | Скольжение на двух коньках с одновременным отталкиванием, не отрывая коньков ото льда левой и правой ногой лицом вперед(фонарики) | + | + | + |
| 13 | Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием, не отрывая коньков ото льда левой и правой ногой лицом вперед(С-отталкивание) | + | + | + |
| 14 | Бег широкими скользящими шагами | + | + | + |
| 15 | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда | + | + | + |
| 16 | Повороты по дуге не отрывая коньков ото льда | + | + | + |
| 17 | Разворот на 180° на двух ногах, не отрывая коньков ото льда | + | + | + |
| 18 | Повороты по дуге отталкиванием одной (внешней) ногой | + | + | + |
| 19 | Повороты по дуге переступанием | + | + | + |
| 20 | Скольжение на внутреннем ребре лезвия конька по дуге | + | + | + |
| 21 | Скольжение на внешнем ребре лезвия конька по дуге | + | + | + |
| 22 | Слаломное движение, не отрывая коньков ото льда | + | + | + |
| 23 | Бег с изменением направления скрестными шагами(перебежка) | + | + | + |
| 24 | Бег спиной вперед переступанием | + | + | + |
| 25 | Переход(перестроение)с бега лицом вперед на бег спиной вперед в том же направлении | + | + | + |
| 26 | Переход(перестроение)с бега спиной вперед на бег лицом вперед в том же направлении | + | + | + |
| 27 | Переход(перестроение)с бега лицом вперед на бег спиной вперед в противоположном направлении | + | + | + |
| 28 | Переход(перестроение)с бега спиной вперед на бег лицом вперед в в противоположном направлении | + | + | + |
| 29 | Повороты по дуге в положении (кораблик), не отрывая коньков ото льда | + | + | + |
| 30 | Скольжение на одном коньке после отталкивания другим(Т-старт) | + | | |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 31 | Торможение полуплугом | + | | |
| 32 | Торможение плугом | + | | |
| 33 | Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления | + | + | + |
| 34 | Торможение из различных положений с последующими рывками в заданные направления | + | + | + |
| 35 | Торможение с поворотом туловища на 90* на одной ноге внешним ребром лезвия конька | | + | + |

Таблица № 26

Техническая подготовка.

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

| № п/п | Приемы техники хоккея | Этап начальной подготовки | | |
|-------|--|---------------------------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Основные способы хвата клюшки(обычный, широкий, узкий, в одной руке) | + | | |
| 2 | Широкое ведение шайбы | + | + | + |
| 3 | Короткое ведение шайбы | + | + | + |
| 4 | Ведение шайбы сбоку | + | + | + |
| 5 | Диагональное ведение шайбы | + | + | + |
| 6 | Ведение шайбы с обзором площадки | + | + | + |
| 7 | Ведение шайбы в движении, не отрывая клюшки от шайбы | + | + | + |
| 8 | Ведение шайбы в движении, толчками вперед | + | + | + |
| 9 | «Восьмёрка» двумя руками | + | + | + |
| 10 | Ведение в движении с изменением направления(змейка) | + | + | + |
| 11 | Старты-торможения с шайбой | + | + | + |
| 12 | Ведение шайбы в движении спиной вперед | + | + | + |
| 13 | Ведение с вращением на 180° и 360°, | + | + | + |
| 14 | Ведение шайбы одной рукой неудобной стороны клюшки | + | + | + |
| 15 | Ведение шайбы одной рукой удобной стороны клюшки | + | + | + |
| 16 | Ведение шайбы коньками | + | + | + |
| 17 | Длинная обводка | + | | |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 18 | Обманные движения туловищем(плечами, головой) | + | | |
| 19 | Финт «показал в одну сторону – ушёл в другую» | + | | |
| 20 | Изменение темпа движения(смена ритма) | + | | |
| 21 | «Улитка» | + | | |
| 22 | Обводка под клюшку | + | | |
| 23 | Убирание шайбы «под себя» концом крюка | + | | |
| 24 | Обводка с рикошетом от борта | + | | |
| 25 | Ведение шайбы одной рукой с ускорением | + | | |
| 26 | Финт Фирсова «клюшка-конёк-клюшка» | + | | |
| 27 | Финт «ложная передача» | + | | |
| 28 | Финт «ложный бросок» | + | | |
| 29 | Обводка через клюшку перебрасыванием | + | | |
| 30 | Укрывание шайбы корпусом | + | | |
| 31 | Финт «Дацюка» | | + | + |
| 32 | Передача шайбы удобной стороной клюшки | + | | |
| 33 | Приём шайбы удобной стороной клюшки | + | | |
| 34 | Передача шайбы не удобной стороной клюшки | + | | |
| 35 | Приём шайбы не удобной стороной клюшки | + | | |
| 36 | Оставление шайбы назад | + | | |
| 37 | Передача шайбы с рикошетом от борта | + | | |
| 38 | Приём шайбы с рикошетом от борта | + | | |
| 39 | Передача шайбы на свободное место | + | | |
| 40 | Приём-передача шайбы в одно касание | | + | + |
| 41 | Передача шайбы с подкидкой удобной стороной клюшки | | + | + |
| 42 | Передача шайбы с подкидкой не удобной стороной клюшки | | + | + |
| 43 | Приём шайбы рукояткой клюшки с опусканием клюшки на лёд | | + | + |
| 44 | Передача шайбы коньком | | + | + |
| 45 | Приём шайбы коньком | | + | + |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 46 | Приём шайбы рукой | | + | + |
| 47 | Приём шайбы туловищем | | + | + |
| 48 | Приём «скачущей» шайбы со страховкой ногой(туловищем) | | + | + |
| 49 | Приём шайбы, движущейся близко вдоль борта, клюшкой | | + | + |
| 50 | Приём шайбы, движущейся близко вдоль борта, коньком | | + | + |
| 51 | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)удобной стороной клюшки | + | + | + |
| 52 | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)не удобной стороной клюшки | + | + | + |
| 53 | Кистевой бросок удобной стороной клюшки | + | + | + |
| 54 | Кистевой бросок не удобной стороной клюшки | + | + | + |
| 55 | Бросок шайбы «парашютом» | + | + | + |
| 56 | Подставление/подправление | + | + | + |
| 57 | Бросок с подбиванием | | + | + |
| 58 | Удар по шайбе с длинным замахом(щелчок» | | + | + |
| 59 | Выбивание шайбы клюшкой | + | + | + |
| 60 | Отбор шайбы клюшкой, способом подбивания клюшки соперника | + | + | + |

Техническая подготовка.
Учебно – тренировочный этап.

Таблица 27

| № | Приоритет и подприоритет навыка | Сложность | Наименование навыка |
|---------------------------|---------------------------------|-----------|--|
| ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | |
| Техника владения коньками | | | |
| 1.1 | Баланс и координация | 1 | Баланс на одной ноге |
| 1.2 | Баланс и координация | 1 | Скрестные шаги с продвижением(в сторону, с препятствиями и без) |
| 1.3 | Баланс и координация | 1 | Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позыв разных фазах в движении |
| 1.4 | Баланс и координация | 2 | Скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперед, "пистолет" |

| | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|---|--|
| 1.5 | Баланс и координация | 2 | Перетягивания и толкания партнера, единоборства |
| 1.6 | Баланс и координация | 3 | Упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим |
| 1.7 | Баланс и координация | 1 | Переступание через клюшку в руках перед собой (вперед, назад) |
| 1.8 | Скольжение на ребрах лезвий коньков | 1 | Скольжение-"восьмерка" лицом и спиной вперед,с переходами и без, влево и вправо |
| 1.9 | Скольжение на ребрах лезвий коньков | 2 | Различные виды слаломного скольжения - лицом спиной вперед, короткий, с тягой партнера и без |
| 1.10 | Скольжение на ребрах лезвий коньков | 2 | Скольжение на одной ноге - "змейка", слалом, повороты |
| 1.11 | Скольжение на ребрах лезвий коньков | 2 | Слалом лыжный - лицом и спиной вперед,с тягой партнера и без |
| 1.12 | Скольжение на ребрах лезвий коньков | 2 | Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро |
| 1.13 | Скольжение на ребрах лезвий коньков | 3 | Тяга и толкание партнера, держась за клюшки |
| 1.14 | Старты, торможение и остановки | 1 | Старт и торможение со сменой и без смены направления,лицом и спиной вперед |
| 1.15 | Старты, торможение и остановки | 1 | Старты лицом вперед различными видами - V-старт,Т-старт, скрестным шагом |
| 1.16 | Старты, торможение и остановки | 1 | Старт спиной вперед скрестными шагами, "полуфонариками" |
| 1.17 | Старты, торможение и остановки | 1 | Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V-старт |
| Техника владения коньками | | | |
| 1.18 | Старты, торможение и остановки | 1 | Торможение одной (левой и правой) ногой, двумя ногами параллельно, зигзагом |
| 1.19 | Скольжение лицом вперед | 2 | Скольжение различными способами (работа над техникой),с тягой партнера (держаться за клюшки) |
| 1.20 | Скольжение лицом вперед | 2 | Отталкивание и приседания на одной ноге |
| 1.21 | Скольжение лицом вперед | 3 | Скольжение "змейка" на одной ноге, со сменой ног прыжком |
| 1.22 | Скольжение лицом вперед | 2 | Скольжение "корабликами" по прямой, влево и вправо, со сменой и без |
| 1.23 | Скольжение лицом вперед | 1 | Скольжение "полуфонариками" со сменой ведущей ноги |
| 1.24 | Скольжение спиной вперед | 2 | Скольжение "змейка" на одной ноге, спиной вперед,со сменой ног – прыжком |
| 1.25 | Скольжение спиной вперед | 2 | "Полуфонарик", с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную |
| 1.26 | Скольжение спиной вперед | 1 | Скольжение без отрыва коньков от льда,с тягой партнера и без |
| 1.27 | Скольжение спиной вперед | 2 | Скольжение различными способами (работа над техникой),с тягой партнера (держаться за клюшки) |

| | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|
| 1.28 | Скольжение спиной вперед | 3 | Скольжение с прыжками |
| 1.29 | Повороты и переходы | 2 | Скольжение скрестными шагами влево и вправо, лицом и спиной вперед, с изменением скорости и радиуса поворотов |
| 1.30 | Повороты и переходы | 1 | Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда |
| 1.31 | Повороты и переходы | 3 | Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков от льда со сменной стороны |
| 1.32 | Повороты и переходы | 1 | Катание по кругу лицом и спиной вперед "полуфонариками", с движением внешней и внутренней ногой |
| 1.33 | Повороты и переходы | 2 | Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом "внутреннего" конька от льда |
| 1.34 | Повороты и переходы | 3 | "Кораблики" движение по кругу с переходами и без, со сменой ведущей ноги |
| 1.35 | Повороты и переходы | 2 | Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед со сменой направления движения |
| Техника владения клюшкой и шайбой | | | |
| 2.1 | Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте | 1 | Передача и прием шайбы броском с "удобной" и "неудобной" в основной стойке, прием на "удобную" и "неудобную" |
| 2.2 | Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте | 1 | Передача шайбы в одно касание, "удобной" и "неудобной" стороной |
| 2.3 | Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте | 1 | Передача шайбы "подкидкой" с "удобной" и "неудобной" в основной стойке |
| 2.4 | Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте | 2 | Передача шайбы с полного оборота корпусом на 360° |
| 2.5 | Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте | 1 | Передача шайбы "подкидкой" с "удобной" и "неудобной" в основной стойке |
| 2.6 | Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте | 2 | Прием шайбы с прокатом ее через свои ноги - конек-клюшка |
| 2.7 | Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте | 3 | Прием и остановка шайбы рукояткой, рукой, крюком |
| 2.8 | Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении | 2 | Прием и передача шайбы в движении в парах с "удобной" и "неудобной", боком друг к другу, по диагонали и вперед-назад |
| 2.9 | Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении | 2 | Передача шайбы в одно касание "удобной" и "неудобной" стороной |
| 2.10 | Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении | 2 | Передача шайбы "подкидкой" с "удобной" и "неудобной" |
| 2.11 | Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении | 2 | Передача шайбы броском с отскоком от борта с "удобной" и "неудобной" стороны, самому себе, партнеру впереди и сзади |
| 2.12 | Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении | 2 | Длинная передача "парашютиком" |
| 2.13 | Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения) | 1 | Ведение шайбы, не отрывая от крюка - ротация |
| 2.14 | Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения) | 1 | Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.15 | Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения) | 1 | Ведение шайбы "с переносом" вокруг корпуса по траектории квадрата |
| 2.16 | Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения) | 1 | Ведение шайбы "с переносом" по "восьмерке" двумя руками |
| 2.17 | Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения) | 1 | Ведение шайбы, "с переносом" по "Восьмерке" одной рукой (л/п) |
| 2.18 | Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения) | 1 | Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование |
| 2.19 | Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения) | 1 | Ведение шайбы не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку |
| Техника владения клюшкой и шайбой | | | |
| 2. 20 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 2 | Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя |
| 2. 21 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 1 | Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку |
| Техника владения клюшкой и шайбой (продолжение) | | | |
| 3.1 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 2 | Ведение шайбы между коньками |
| 3.2 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 3 | Ведение шайбы узкое и широкое, при скольжении различными способами ("кораблики", "полуфонарики", восьмерка", "скрестный шаг") |
| 3.3 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 3 | Ведение шайбы "с переносом" (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя |
| 3.4 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 3 | Ведение шайбы с приседаниями в движении, на одной и двух ногах, до полного приседа на одно колено |
| 3.5 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 3 | Ведение шайбы, не отрывая от крюка - "улитка 360°" (л/п), одной рукой и двумя |
| 3.6 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 1 | Ведение шайбы по траектории между конусов |
| 3.7 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 2 | Подтягивание шайбы носком клюшки к себе - сбоку, спереди, V, диагонально, с "удобной" и "неудобной" |
| 3.8 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 2 | Ведение шайбы при слаломном скольжении различными способами - короткий слалом, лыжный |
| 3.9 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 3 | Ведение двух шайб на месте и в движении |
| 3.10 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 1 | Тянуть шайбу носком клюшки через линию из шайб, скольжение в стороне, левой и правой руками |
| 3.11 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 3 | Ведение шайбы "с обманым флипом", обманный вариант "подбрасывания" |
| 3.12 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 3 | Ведение шайбы "с переносом" "змейкой", "плетением" плавная смена направлений, одной рукой и двумя |
| 3.13 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 2 | Ведение шайбы "с переносом", скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя |
| 3.14 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 2 | Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя |

| | | | |
|---|--|---|---|
| 3.15 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 1 | Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу |
| 3.16 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 1 | Ведение шайбы "с переносом" по траектории "восьмерки" из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя |
| Техника владения клюшкой и шайбой (продолжение) | | | |
| 3.17 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 1 | Ведение шайбы "с переносом" по траектории "восьмерки" с переходами, одной рукой и двумя |
| 3.18 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 3 | Обводка вратаря с броском в ворота с "удобной" |
| 3.19 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 3 | Обводка вратаря с броском в ворота с "неудобной" |
| 3.20 | Техника владения клюшкой и шайбой в движении | 3 | Обводка соперника |
| Техника владения клюшкой и шайбой (продолжение) | | | |
| 4.1 | Броски | 1 | Бросок кистевой с подщелкиванием "удобной" и "неудобной" стороны, низом |
| 4.2 | Броски | 1 | Бросок кистевой с подщелкиванием "удобной" и "неудобной" стороны, верхом |
| 4.3 | Броски | 1 | Щелчок низом "удобной" стороной |
| 4.4 | Броски | 2 | Бросок кистевой после приема передачи, выполненной с разных углов передачи |
| 4.5 | Броски | 2 | Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот |
| 4.6 | Броски | 2 | Бросок по воротам из центра (с выходом в центр) |
| 4.7 | Броски | 2 | Добивание |
| 4.8 | Броски | 3 | Подправления шайбы в воздухе, на месте и в движении, низом и верхом, "удобной" и "неудобной" стороной |
| 4.9 | Броски | 3 | Бросок в одно касание |
| 4.10 | Броски | 2 | Бросок под перекладину у ворот с "удобной" и "неудобной", слева и справа |
| 4.11 | Броски | 3 | Заслон вратаря (помеха, бросок подправлением шайбы) |

Техническая подготовка.

Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Таблица 28

| Категория навыка | Наименование навыка |
|-------------------------------------|---|
| 1 | 2 |
| Скольжение на ребрах лезвий коньков | «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед |
| Скольжение на ребрах лезвий коньков | «восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед |

| | |
|--|--|
| Скольжение на ребрах лезвий коньков | «восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед |
| Скольжение на ребрах лезвий коньков | «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед |
| Старты, торможение и остановки | V-старт лицом вперед |
| Старты, торможение и остановки | Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п) |
| Старты, торможение и остановки | Торможение двумя лезвиями параллельное |
| Старты, торможение и остановки | Торможение внутренней/внешней стороной лезвия |
| Старты, торможение и остановки | Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед |
| Бег лицом вперед скользящими шагами | Бег лицом вперед скользящими шагами |
| Бег спиной вперед | «Фонарик», широкие движения двумя ногами |
| Повороты и переходы | Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п) |
| Повороты и переходы | Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п) |
| Повороты и переходы | Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п) |
| Повороты и переходы | Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом «внутреннего» конька ото льда |
| Повороты и переходы | Переходы спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед |
| Повороты и переходы | Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход |
| Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование |
| Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди |
| Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку |
| Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте | Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке |
| Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте | Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке |
| Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении | Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении |
| Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении | Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении |
| Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении | Передача шайбы в парах с комбинированием |
| Броски и удары (кистевой) | Бросок кистевой с «удобной» стороны низом |
| Броски и удары (кистевой) | Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом |
| Броски и удары (кистевой) | Бросок кистевой в движении |
| Броски и удары (кистевой с подщелкиванием) | Щелчок с «удобной» стороны |
| Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, узкое |
| Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, широкое |
| Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – клюшка сбоку, в центре, сбоку |
| Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «удобной» стороны |
| Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «неудобной» стороны |
| Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку |

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

| № п\п | Приемы техники хоккея | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства | |
|------------------------------|--|---------------------------|-------------------------|---|---|---------------------------|---|---|---|---|---|
| | | | Начальная специализация | | | Углубленная специализация | | | | | |
| Спортивная подготовка | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 1 |
| 1 | Основная стойка вратаря | + | + | + | | | | | | | |
| 2 | Низкая и высокая стойка вратаря и перехода от одного вида стойки к другому | + | | | | | | | | | |
| 3 | Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево) | + | + | + | | | | | | | |
| 4 | Т-образное скольжение (вправо, влево) | + | + | + | + | | | | | | |
| 5 | Передвижение вперед выпадами | + | + | + | | | | | | | |
| 6 | Торможение на параллельных коньках | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Передвижение короткими шагами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ловля шайбы | | | | | | | | | | | |
| 10 | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте | + | + | | | | | | | | |
| 11 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | + | | | | | | | |
| 12 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением | + | + | + | | | | | | | |
| 13 | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена | | + | + | + | | | | | | |
| Техника игры вратаря | | | | | | | | | | | |
| 14 | Ловля шайбы ловушкой в шпагате | | | | + | + | | | | | |
| 15 | Ловля шайбы на блин | | | | + | + | | | | | |
| 16 | Ловля шайбы на грудь стоя, с | + | + | + | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | падением на колени | | | | | | | | | | |
| Отбивание шайбы | | | | | | | | | | | |
| 17 | Отбивание шайбы блином, стоя на месте | + | + | | | | | | | | |
| 18 | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону(вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | + | | | | | | | |
| 19 | Отбивание шайбы коньком | + | + | + | | | | | | | |
| 20 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | + | + | | | | | | | | |
| 21 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно колено и два колена | + | + | + | | | | | | | |
| 22 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки | + | + | + | + | | | | | | |
| 27 | Отбивание шайбы щитками с падением набок (Вправо, влево) | | | | | + | + | + | + | + | |
| Прижимания шайбы | | | | | | | | | | | |
| 28 | Прижимание шайбы туловищем и ловушкой | + | + | + | | | | | | | |
| Владение клюшкой и шайбой | | | | | | | | | | | |
| 29 | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении | + | + | + | + | + | | | | | |
| 30 | Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена | | | | | | | | | | |
| 31 | Остановка шайбы клюшкой у борта | + | + | + | + | + | | | | | |
| 32 | Выбрасывание шайбы клюшкой по борту | | | | | | | | | | |
| 33 | Бросок шайбы на дальность и точность | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 34 | Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками | | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 35 | Передача шайбы подкидной | | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 36 | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками | | | + | + | + | + | + | + | + | + |

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока учебно-тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической, и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

Физическая подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей на этапах совершенствования спортивного мастерства мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять большое внимание развитию скоростных и координационных качеств, гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе совершенствования спортивного мастерства заметно большую значимость приобретает *специальная физическая подготовка*, которая проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определённые физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объём, чем у полевых игроков, занимают упражнения для развития гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

Техническая подготовка вратаря

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства является *техническая подготовка*.

Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в полном объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

При освоении совершенствования приёмов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой, следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях при действии ряда сбивающих факторов: уплотнённости противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и под правления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

Тактическая подготовка

| № п\п | Приемы техники хоккея | Этап начальной подготовки | | |
|----------|--|---------------------------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Скоростное маневрирование и выбор позиции | + | + | + |
| 2 | Дистанционная опека | + | + | + |
| 3 | Оборона от центральной линии | + | + | + |
| 4 | Возврат в оборону | + | + | + |
| 5 | Ситуация 1 в 1 | + | + | + |
| 6 | Ситуация 1 в 2 | + | + | + |
| 7 | Отбор шайбы перехватом | + | + | + |
| 8 | Контактная опека | | + | + |
| 9 | Отбор шайбы с применением силовых единоборств | | | |
| 10 | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок | | | |
| 11 | Основы построения позиционной обороны в зоне защиты | + | + | + |
| 12 | Страховка | + | + | + |
| 13 | Атакующее действие шайбы | + | + | + |
| 14 | Атакующее действие с шайбой: обводка, ведение, бросок шайбы, единоборство с вратарем | + | + | + |
| 15 | Ситуация 1 в 0 | + | + | + |
| 16 | Ситуация 1 в 1 | + | + | + |
| 17 | Бросок из под игрока | + | + | + |
| 18 | Бросок с отскока(добивание) | + | + | + |
| 19 | Передача шайбы: короткие, средние, | + | + | + |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | длинные, | | | |
| 20 | Передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место | + | + | + |
| 21 | Тактическая комбинация-«скрещивание» | + | + | + |
| 22 | Тактическая комбинация-«стенка» | + | + | + |
| 23 | Тактическая комбинация-«оставление» | + | + | + |
| 24 | Ситуация 2 в 0 | + | + | + |
| 25 | Ситуация 3 в 0 | + | + | + |
| 26 | Ситуация 2 в 1 | + | + | + |
| 27 | Развитие атаки передачей на партнёра вперёд | | + | + |
| 28 | Длинные передачи шайбы | | + | + |
| 29 | Скрытая передача «посмотрел на одного партнёра – отдал другому» | | + | + |
| 30 | Тактические действия при вбрасывании: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты | | + | + |
| 31 | Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих | | + | + |
| 32 | Организованный выход из зоны защиты через центрального нападающего | | + | + |
| 33 | Треугольник атакующих действий | | + | + |
| 34 | Тактическая комбинация «карусель» | | + | + |

Тактическая подготовка.
Учебно – тренировочный этап.

Таблица 31

| ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| 5.1 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 1 | Изменение скорости катания |
| 5.2 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 2 | Резкое изменение направления движения "улитка" |
| 5.3 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 1 | Контролируемая потеря, оставление шайбы |
| 5.4 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 2 | Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение |
| 5.5 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 1 | Обманное движение корпусом "раскачивание" |
| 5.6 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 1 | Открытие под передачу - лицом к шайбе |
| 5.7 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 3 | Защита шайбы частями тела - рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника |
| 5.8 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 3 | Ситуации 1 в 1 в атаке (на входе в зону нападения, на половину борта и т.д.) |
| 5.9 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 2 | Подбор шайбы в зоне обороны, используя ложные действия и закрывание шайбы |
| 5.10 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 2 | Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы |
| 5.11 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 2 | Атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника |
| 5.12 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 3 | Обманное движение для выхода из-за ворот с целью броска (на ближайшую штангу) |
| 5.13 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 2 | Выход на ворота по центру |
| 5.14 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 2 | Выход на ворота из угла |
| 5.15 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 3 | Быстрый подбор (перехват) шайбы в любой зоне |
| 5.16 | Индивидуальные тактические действия в обороне | 3 | Игра против соперника с шайбой, давление |
| 5.17 | Индивидуальные тактические действия в обороне | 2 | Опека соперника, не владеющего шайбой |
| 5.18 | Индивидуальные тактические действия в обороне | 2 | Опека соперника во время их атаки при входе в нашу зону |

| | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|
| 5.19 | Индивидуальные тактические действия в обороне | 2 | Возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту |
| 5.20 | Индивидуальные тактические действия в обороне | 3 | Выход на соперника |
| 5.21 | Индивидуальные тактические действия в обороне | 3 | Оборонительные ситуации 1 в 1 (на входе в зону в углах, на полборта и т.д.) |
| ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | |
| 5.22 | Индивидуальные тактические действия в обороне | 2 | Контроль дистанции между нападающим и защитником |
| 5.23 | Индивидуальные тактические действия в обороне | 3 | Оборонительные ситуации 2 в 1 |
| 5.24 | Преследования и отбор шайбы | 2 | Прижимание, поднимание, подбивание клюшки соперника |
| 5.25 | Преследования и отбор шайбы | 1 | Выбивание шайбы клюшкой |
| 5.26 | Преследования и отбор шайбы | 2 | Основы силовых единоборств - прижимание |
| 5.27 | Преследования и отбор шайбы | 2 | Основы силовых единоборств - толчком |
| 5.28 | Преследования и отбор шайбы | 3 | Силовым единоборством - остановкой |
| 5.28 | Преследования и отбор шайбы | 3 | Перехват шайбы (летающей верхом, низом) корпусом, рукояткой, рукой, крюком |
| ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | |
| 6.1 | Групповые тактические действия в нападении | 1 | Передача - ускорение - прием шайбы |
| 6.2 | Групповые тактические действия в нападении | 1 | Скрещивание с оставлением шайбы партнеру, скрещивание с сохранением шайбы у себя, скрещивание с передачей |
| 6.3 | Групповые тактические действия в нападении | 2 | Выход на ворота по центру (второй игрок) |
| 6.4 | Групповые тактические действия в нападении | 3 | Розыгрыш шайбы «вертушкой» в зоне нападения - внизу /вверху зоны / за воротами |
| 6.5 | Групповые тактические действия в нападении | 3 | 2 в 1 на входе в зону нападения, в углах и т.д. |
| 6.6 | Групповые тактические действия в нападении | 3 | Ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах и т.д. |
| 6.7 | Групповые тактические действия в нападении | 2 | Вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга |
| 6.8 | Групповые тактические действия в нападении | 2 | Выход из зоны защиты - "система прямого паса" |
| 6.9 | Групповые тактические действия в нападении | 2 | Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками) |
| 6.10 | Групповые тактические действия в нападении | 2 | Переходы из обороны в атаку |

| ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | |
|---|--|---|---|
| 6.11 | Групповые тактические действия в обороне | 3 | 2 защитника на входе в зону обороны при ситуациях 1 в 2, 2 в 2, 3 в 3 и т.д. |
| 6.12 | Групповые тактические действия в обороне | 3 | Зонная оборона в своей зоне |
| 6.13 | Групповые тактические действия в обороне | 2 | Соперник с шайбой в углу |
| 6.14 | Групповые тактические действия в обороне | 2 | Соперник с шайбой за воротами |
| 6.15 | Групповые тактические действия в обороне | 2 | Соперник с шайбой на полборта |
| 6.16 | Групповые тактические действия в обороне | 2 | Защита «пятак» |
| 6.17 | Групповые тактические действия в обороне | 2 | Опека соперников |
| 6.18 | Групповые тактические действия в обороне | 3 | Оборона против подключающегося к атаке защитника соперников (на входе в нашу зону и при позиционной обороне в своей зоне) |
| ЭЛЕМЕНТЫ КОМАНДНОЙ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ | | | |
| 7.1 | В нападении, в своей зоне | 3 | Позиционная атака, позиционная оборона (игра каждый с каждым), контролируемый выход, раскат. Построение обороны в средней зоне (откат 1-2-2, 1-3-1), активный отбор шайбы давлением в зоне атаки, обороны и средней зоне. |
| 7.2 | В нападении, в средней зоне | 3 | |
| 7.3 | В нападении, в зоне атаки | 3 | |
| 7.4 | В обороне, в своей зоне | 3 | |
| 7.5 | В обороне, в средней зоне | 3 | |
| 7.6 | В обороне, в зоне атаки | 3 | |
| 7.7 | Игра в неравных составах | 2 | Основы игры в неравных составах, подводящие упражнения |
| 7.8 | Вбрасывания | 1 | Позиции игроков на вбрасывании (в зоне обороны / в средней зоне / в зоне атаки) |
| 7.9 | Вбрасывания | 1 | Борьба на вбрасывании - с удобной / с неудобной руки / выиграть вбрасывание вперед / блокировка клюшки соперника |

Таблица 32

Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

| Категория навыка | Наименование навыка |
|------------------|---------------------|
| 1 | 2 |

| | |
|--|---|
| Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, узкое |
|--|---|

| | |
|--|--|
| Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, широкое |
| Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – клюшка сбоку, в центре, сбоку |
| Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «удобной» стороны |
| Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «неудобной» стороны |
| Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед) | Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку |
| Индивидуальная тактика нападения (Обманные движения) | Обманное движение корпусом «раскачивание» |
| Индивидуальная тактика нападения (Игра один в один) | Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника |
| Индивидуальная тактика нападения (Игра в зоне защиты) | Обманное движение, выход из-под прессинга, резкой сменой направления движения |
| Индивидуальная тактика нападения (Игра в зоне защиты) | Возврат и подбор шайбы – с поворотом на 180° и резкой сменой направления движения |
| Индивидуальная тактика нападения (Первая передача/прием) | Точная передача партнеру у борта |
| Финты | Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» |
| Финты | Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» |
| Финты | Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «удобной» стороны, по центру низом |
| Финты | Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «неудобной» стороны, по центру низом |
| Финты | Финт Фирсова: обманное движение – передача из-за ворот |
| Финты | Финт: движение из-за ворот, шайба закрыта корпусом, разворот, бросок |
| Финты | Финт «Слайдер»: движение с шайбой, закрытой крюком, скольжение, бросок в дальний угол |
| Финты | Финт: пропустить шайбу за ногами, бросок с «удобной» и «неудобной» стороны |
| Финты | Финт «Гранлундс»: за воротами поднять шайбу на крюк, забросить в ворота |
| Финты | Финт «Ведение, переключение, ведение одной рукой» |
| Финты | Финт «Клюшка между ног, флип-бросок из-за спины» |

| | |
|-------|---|
| Финты | Финт «Ролл вокруг ворот – поиск пустого угла» |
| Финты | Финт «Импровизация-комбинирование» |
| Финты | Финт в сторону «Катушка» |
| Финты | Финт в сторону «Внезапный» |
| Финты | Финт Петрова |
| Финты | Финт Михайлова |
| Финты | Финт с перешагиванием |
| Финты | Финт Мальцева |
| Финты | Финт «V» |
| Финты | Финт Харламова |

Таблица № 33

Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря.

| № п/п | Приемы тактики хоккея | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства | | | |
|-------------------------|---|---------------------------|-------------------------|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Начальная специализация | Углубленная специализация | | | | | | | |
| Выбор позиции в воротах | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 1 |
| | В обороне | | | | | | | | | | |
| | Перемещение | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 1 | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 2 | Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 3 | Прижимание шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 4 | Перехват и остановка шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 5 | Выбрасывание шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 6 | Взаимодействие с игроками защиты при обороне | | | + | + | + | + | + | + | + | |
| 7 | Взаимодействие с игроками при контакте | | | | + | + | + | + | + | + | |

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизированно) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе учебно-тренировочном, этапе совершенствования спортивного мастерства следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и спортивных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в учебно-тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и под правлениями шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнёрам.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на *общую и специальную*, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств.

Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремление к победе, устойчивость противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психологические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

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

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

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

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

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

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

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для развития этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не

терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность. Инициативность у хоккеистов развивается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Развитие дисциплины начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

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

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

Развитие внимания. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно-тактического мышления. Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс - оценке игровой ситуации, выборе правильного

решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации астенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Разработка плана предстоящей игры. Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на пред игровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и её разбор. Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Тренер-преподаватель даёт оценку прошедшему матчу, анализирует игру звеньев и игроков. Отмечает степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, игрокам предоставляется возможность высказать своё мнение.

В заключение тренер подводит итоги и намечает пути дальнейшей работы.

Построение психологической подготовки. Виды, средства и методы психологического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- развитие личностных качеств хоккеистов, их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;

- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
 - развитие оперативного мышления;
- 2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;
- 3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

Психологическая подготовка наряду с технической, тактической, физической, морально-волевой обеспечивает взаимосвязь и единство всего учебно-тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов. Выделение психологической подготовки в самостоятельный раздел происходит на учебно-тренировочном этапе. На начальном же этапе это скорее воспитательный процесс. Ведущую роль в психологической подготовке квалифицированных спортсменов играет сам тренер-преподаватель.

Средствами и методами психологической подготовки решаются основные задачи – совершенствование спортивного характера, максимально возможное развитие свойств личности, совершенствование нервно-психической регуляции. Действенными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами, приемы психологического воздействия: убеждения, внушения, дополнительные задания, моделирование ситуаций, идеомоторная тренировка.

Задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является развитие таких свойств характера и волевых качеств, которые обеспечивали бы выполнение усложняющейся и быстро меняющейся тренировочной работы в зависимости от особенности спортивной деятельности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, совершенствование приемов самовнушения и само - регуляции эмоциональных состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов.

Положительное влияние на учебно-тренировочный процесс спортсменов могут оказывать примеры деятельности тренеров-преподавателей, их моральные устои и правильность избранных направлений в применяемой методике тренировки в хоккее с шайбой.

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

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

Первые четыре задачи решаются тренером-преподавателем на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учётом полученных данных тренер-

преподаватель разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твёрдая уверенность в силах команды и в её победе. Для решения пятой задачи хоккеистам индивидуально можно использовать следующие методические приёмы:

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

15. Учебно – тематический план

Таблица 34

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качествах жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |

| | | | |
|--|---|--------------|---|
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь - май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |

| | | | |
|---|--|----------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |

| | | | |
|---------------------------------------|--|-------------------|--|
| | Физиологические основы физической культуры | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | декабрь - май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | декабрь - май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап свершения спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/недо-тренированность | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | февраль - май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

| | | | |
|-------------------------------------|---|----------|---|
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|--|--|---|--|

V. Особенности осуществления спортивной подготовки.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основана на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитника, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах ССМ, ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов спортивную сборную команду Пензенской области по виду спорта «хоккей» и участия в официальных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже всероссийских спортивных соревнований.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально – технические условия реализации Программы

Для спортивной подготовки по хоккею и проведения соревнований необходимо наличие ледовых арен определенных параметров, (максимальные размеры площадки: 60 м в длину и 30 м в ширину. Минимальные размеры: 56 м в длину и 26 м в ширину). Для обеспечения специализированной подготовки и координации движений необходим небольшой спортивный зал или тренажерный зал.

В составе спортооружений с ледовыми аренами, площадками, полями предусматриваются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (табл. 35,36,37);
- обеспечение спортивной экипировкой (табл.38).

Таблица 35

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Ворота для хоккея | штук | 2 |
| 2. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 3. | Мяч баскетбольный | штук | 4 |
| 4. | Мяч волейбольный | штук | 4 |
| 5. | Мяч гандбольный | штук | 4 |
| 6. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 7. | Мяч футбольный | штук | 4 |
| 8. | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 9. | Рулетка металлическая | штук | 5 |
| 10. | Свисток судейский | штук | 10 |
| 11. | Секундомер | штук | 5 |
| 12. | Скамья гимнастическая | штук | 4 |
| 13. | Станок для точки коньков | штук | 1 |
| 14. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 15. | Шайба | штук | 60 |

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество должно соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу

Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|------|---|-------------------|---|-------------------|-------------------------------------|-------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчётная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | Количество | Срок | Количество | Срок эксплуатации | Количество | Срок эксплуатации | Количество | Срок эксплуатации |
| 1. | Клюшка для вратаря | штук | На обучающего | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 10 | 1 |
| 2. | Клюшка для игрока(защитника, нападающего) | штук | На обучающего | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 10 | 1 |

Таблица 37

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | комплект | 3 |
| 2. | Защита паха для вратаря | штук | 3 |
| 3. | Коньки для вратаря(ботинки с лезвиями) | пар | 3 |
| 4. | Нагрудник для вратаря | штук | 3 |
| 5. | Перчатки для вратаря (блин) | штук | 3 |
| 6. | Перчатки для вратаря (ловушка) | штук | 3 |
| 7. | Шлем для вратаря с маской | штук | 3 |

| | | | |
|----|-------------------|------|---|
| 8. | Шорты для вратаря | штук | 3 |
| 9. | Щитки для вратаря | пар | 3 |

Таблица № 38

**СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА, ПЕРЕДОВАЕМАЯ
В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ**

| № п\п | Наименование | Единица измерения | Расчётная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|----------|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Визор для игрока (защитника, нападающего) | комплект | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гамашки спортивные | пар | На обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | комплект | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла) | комплект | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Защита паха для вратаря | штук | На обучающег | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Защита паха для игрока (защитника, нападающего) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями) | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Майка с коротким рукавом | штук | На обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Нагрудник для вратаря | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Нагрудник для игрока (защитника, нападающего) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Налокотники для игрока (защитника, нападающего) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатка для вратаря (блин) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Перчатка для вратаря (ловушка) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Перчатки для игрока (защитника, нападающего) | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16. | Подтяжки для гамаш | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Подтяжки для шорт | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Свитер хоккейный | штук | На обучающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 19. | Сумка для перевозки экипировки | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 20. | Шлем для вратаря с маской | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 21. | Шлем для игрока (защитника, нападающего) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 22. | Шорты для вратаря | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Шорты для игрока (защитника, нападающего) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Щитка для вратаря | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25. | Щитки для игрока(защитника, нападающего) | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|-----|--|-----|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|

18.Кадровые условия.

Тренерско-преподавательский состав и иные специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки при-влечение иных специалистов при условии их одновременной работы с обучающимися.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживание техники, оборудование и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

ИСТОЧНИКИ

- 1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Приказ Минспорта России №997 от16.11.2022 г.
2. Национальная программа подготовки хоккеистов «Красная машина».