

Министерство физической культуры и спорта Рязанской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Рязанской области «Спортивная школа «Айсберг»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета

от «28» апреля 2023 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного автономного
учреждения дополнительного образования

Рязанской области

«Спортивная школа «Айсберг»

П.И. Гамзин

2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Хоккей»**

Возраст обучающихся: с 8 лет и старше

Срок реализации программы /продолжительность этапов:

Этап начальной подготовки: 3 года;

Учебно-тренировочный этап /этап спортивной специализации/: 5 лет;

**Этап совершенствования спортивного мастерства: без ограничений
возраста**

**Программу разработала: инструктор-методист высшей
квалификационной категории – Кудряшова Л.В.**

**Рязань,
2023**

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3. Виды /формы/ обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5. Календарный план воспитательной работы	18
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	33
3.1. Этап начальной подготовки	33
3.2. Учебно-тренировочный этап /этап спортивной специализации/	33
3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	34
3.4. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
3.5. Примеры тестов для промежуточной аттестации по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками /теоретической, психологической, тактической/	35
3.6. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку /далее – обучающиеся/, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц /спортивные разряды и спортивные звания/ учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей»	37
3.6.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»	38
3.6.2. 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»	38 - 39
3.6.3. 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»	39 - 40
3.6.4. Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов	40

3.6.5. Оценка и контроль тренировочной деятельности хоккеистов	40
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по виду спорта «хоккей»	46
4.1. Структура системы многолетней спортивной подготовки	47
4.2. Структура годичного цикла	47
4.3. Перечень осваиваемых навыков, умений на многолетнем этапе спортивной подготовки	50 – 55
4.4. Тренировка - единица спортивной подготовки	55
4.5. Программный материал для тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	57
4.6. Структура тренировочного процесса	98
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»	104
5.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении	105
5.2. Техника безопасности в процессе спортивной подготовки	107
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	109
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	109
6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	109
6.3. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование... ..	110
6.4. Обеспечение спортивной экипировкой	110
VII. Кадровые условия реализации Программы	112
VIII. Информационно-методические условия реализации Программы ..	113
8.1. Список литературных источников	113
8.2. Нормативно-правовая база	114
8.3. Перечень аудиовизуальных материалов	115
8.4. Перечень Интернет-ресурсов	115

П Р И Л О Ж Е Н И Я к ПРОГРАММЕ

Приложение к Программе № 1 «Использование подвижных игр для обучения скольжению юных хоккеистов» /практические рекомендации по построению учебно-тренировочных занятий, направленных на повышение выносливости хоккеистов 10-12 лет/	116 - 121
Приложение к Программе № 2 «Практический материал для групп спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	122 - 138
Приложение к Программе № 3 «Практический материал для групп спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	139 - 140

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» /далее – Программа/ предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, спортивным дисциплинам, указанным в таблице № 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 № 997 /зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 16.12 2022, регистрационный № 71578/ (далее – ФССП).

Таблица № 1

НОМЕР во ВСЕРОССИЙСКОМ РЕЕСТРЕ ВИДОВ СПОРТА

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
136	Хоккей	0030006611Я	Хоккей	0030014611Я

/Всероссийский реестр видов спорта – 2009/

Программа разработана ГАУ ДОРО «СШ «Айсберг» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Министерства спорта России от 19 декабря 2022 г. № 1267, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» /с изменениями и дополнениями/;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» /с изменениями и дополнениями/;

- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» /с изменениями и дополнениями/;

- Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» /с изменениями и дополнениями/;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом /в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий/, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и /или/ выполнить нормативы испытаний /тестов/ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» /ГТО/ и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» /с изменениями и дополнениями/;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. 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.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта. Выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; формирование навыков адаптации к жизни в обществе /социализации/, профессиональной ориентации. Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, 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. Формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, предотвращение допинга в спорте, культуры поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях. /ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ/.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1 - этап начальной подготовки /далее – НП/;

2 - учебно-тренировочный этап /этап спортивной специализации/ /далее – УТ/;

3 - этап совершенствования спортивного мастерства /далее – ССМ/.

Основными показателями качества реализации программы являются стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности обучающихся, результаты выступлений обучающихся на

соревнованиях различного уровня, удовлетворенность потребителей качеством предоставляемой образовательной услуги, наличие квалифицированных кадров.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку /далее – обучающийся/, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.2.1. На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся образовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача Рязанского областного врачебно-физкультурного диспансера. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная **работа направлена на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- формирование двигательных умений и навыков, направленных на овладение основ техники вида спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов /испытаний/ по видам спортивной подготовки.
- формирование детских команд для подготовки к соревновательной практике на городском и региональном уровне.

1.2.2. На учебно-тренировочном этапе /этапе спортивной специализации/ формируется группа обучающихся на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более, выполнивших контрольно-переводные нормативы, прописанные в приложении № 7 ФССП. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов. **На этом этапе работа направлена на:**

- повышение разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и в участии в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучение антидопинговых правил;

- соблюдение антидопинговых правил, не нарушая их;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов /испытаний/ по видам спортивной подготовки;
- на формирование юношеских команд для подготовки к соревновательной практике для участия в официальных спортивных соревнованиях, а также на формирование навыков соревновательной деятельности;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- выполнение уровня спортивной квалификации /спортивного разряда/, необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- на укрепление здоровья.

1.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства формируется группа обучающихся на конкурсной основе с высоким уровнем общего и специального физического развития и функционального состояния организма, имеющих положительную динамику спортивных достижений и высокие результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях. На данном этапе формируются юниорские и молодежные команды в зависимости от уровня квалификации и выполнения спортивных разрядов. **Работа** тренера-преподавателя направлена на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий /включая самостоятельную подготовку/, спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями по правилам вида спорта «хоккей»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и расширение знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не нарушение их;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов /испытаний/ по видам спортивной подготовки;
- демонстрацию высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «**второй спортивный разряд**» не реже одного раза в два года;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- выполнение уровня спортивной квалификации /спортивного разряда/, необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Хоккей один из наиболее любимых народом видом спорта, широко культивируемый во многих странах мира. История хоккея является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль /Канада/. Однако «родоначальником» хоккея была игра с мячом и клюшками на льду. Эта игра была популярна в Голландии в XVI-XVII веках, что подтверждает немалое количество картин и гравюр голландских художников того времени. Впоследствии новым видом спорта заинтересовались англичане. Именно в Англию попал ледовый хоккей из Голландии, а уже после в Канаду.

Официально первый хоккейный матч был проведен 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория». Первые 7 хоккейных правил изобрели студенты монреальского университета Мокгилла в 1877 году. По мере развития игры усовершенствовались и ее правила, которые были впервые отпечатаны в 1886 году. В этом же году была проведена первая международная встреча между Канадой и Англией. В 1908 году Конгресс в Париже основал Международную федерацию хоккея на льду /ИИХФ/, объединившую четыре страны – Бельгию, Францию, Великобританию и Швейцарию. В 1911 году ИИХФ официально утвердила канадские правила игры в хоккей, а в 1920 году состоялся первый Чемпионат мира по хоккею с шайбой в рамках VII летних Олимпийских игр /Антверпен, Бельгия/.

С 1924 года хоккей с шайбой включен в программу зимних Олимпийских игр.

Днем рождения хоккея в России и в СССР считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой.

В 1954 году советские хоккеисты дебютировали на чемпионатах мира и сразу же заняли ведущее положение в мировом хоккее. Уже первая встреча с канадцами закончилась победой советских спортсменов 7:2. Эта победа принесла сборной СССР первый титул чемпиона мира.

В Российской Федерации хоккей является признанным видом спорта, включен во Всероссийский реестр видов спорта, имеет свой номер-код: 0030014611Я.

Хоккей - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Популярность и привлекательность хоккея связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих

команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов, ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях. Как и признанный вид спорта, хоккей имеет соответствующие правила игры /принятые Международной федерацией хоккея на льду – ИИХФ в 2014 году/, используемый спортивный инвентарь и оборудование. Игра проходит на ледовой площадке. Игроки перемещаются по ней на коньках. Согласно правилам игры, одновременно может участвовать в игре одно звено /5 человек/ и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой звеньев руководит тренер, используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы. Всего в заявку на игру команда выставляет 22 человека: двух вратарей и 4 пятерки полевых игроков.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 1 /ФССП/

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки /лет/	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку /лет/	Наполняемость /человек/
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап /этап спортивной специализации/	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6

Специфика организации тренировочного процесса

Организация тренировок по хоккею с шайбой – это круглогодичный, специально организованный процесс, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области спорта, физическое совершенствование. Специфика организации обучения заключается в сочетании нескольких принципов:

Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса /физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля/ в оптимальном соотношении;

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа реализуется на основе следующих методических положений:

- преимущество задач, средств и методов обучения;
- соотношение объемов общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование спортивной техники;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления хоккеистов, обеспечивает базовую подготовку для перехода обучающихся на освоение программ спортивной подготовки и зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности реализации программы:

- комплектование групп, а также 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 занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в организации:

формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта /спортивной дисциплине/ и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства /выполнения разрядных нормативов/;
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося /п. 4.1. Приказа № 634/;
- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «хоккей» /п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н/.
- возможен перевод обучающихся из других Организаций /п. 4.2. Приказа № 63/.

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП /п. 4.3. Приказа № 634/.

Таблица № 2 /ФССП/

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап /этап спортивной специализации/		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	16 - 18	20 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	624 - 728	832 - 936	1040 - 1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки /переходный, подготовительный, соревновательный/, начиная с учебно-тренировочного этапа /этапа спортивной специализации/, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки /п. 46 Приказа № 999/.

2.3. Виды /формы/ обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой /подгруппой/.

Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды /формы/ учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе /этапе спортивной специализации/ – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.
- При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.
- В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. /п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «хоккей»/

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях /п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта «хоккей»/.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час. /п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20/.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе:

- объединяются /при необходимости/ на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия /сборы/, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском /п. 3.7. Приказа № 634/;

- проводятся /при необходимости/ учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и /или/ спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности /п. 3.8 Приказа № 634/.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям /п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ/.

Учебно-тренировочные мероприятия /сборы/ проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий /сборов/ определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий /сборов/ /п. 39 Приказа № 999/.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в приложении № 3 к ФССП по виду спорта «хоккей».

Таблица № 3 /ФССП/

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки /кол-во суток/ /без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно/
-------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап /этап спортивной специализации/	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	--	--	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	--	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	--	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	--	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	--	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	--	--	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	--	--	До 3 суток, но не более 2-х 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	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях /сборах/ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями /регламентами/ об их проведении, но не более:

1,5 – кратного численного состава команды /от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более/ в иных видах спорта, не указанных в абзаце втором настоящего подпункта /п. 3.5 Приказа № 634/.

Изменения сроков проведения государственной итоговой аттестации обучающимися, участвующим в подготовке к официальным спортивным соревнованиям или находящимся на официальных спортивных соревнованиях /п. 3.6.2. Приказа № 634/.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта /спортивным дисциплинам/ в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению /регламенту/ /п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ/.

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, утвержденных международными антидопинговыми организациями /п. 3 главы III ФССП/;

- организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений /регламентов/ об официальных спортивных соревнованиях /п. 4 главы III ФССП/.

Таблица № 4 /ФССП/

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап /этап спортивной специализации/		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Юноши /мужчины/					
Контрольные	—	2	2	3	3
Отборочные	—	—	—	—	—
Основные	—	—	1	1	1
Игры	—	15	30	36	60

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями

/регламентами/ о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании /п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ/.

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях /п. 15.3 главы VI ФССП/.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и /или/ в спортивные сборные команды Российской Федерации /п. 3.4 Приказа № 634/.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом /включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса/.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на **52 недели в год**, из них **46 недель** занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно **6 недель** занятий в летнем спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалам и другими способами /выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы/.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет **не менее 10% и не более 20%** от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации, реализующей дополнительную образовательную Программу спортивной подготовки /п. 15.1 главы VI ФССП/.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом п. 1.5 ФССП, и приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» ФССП.

2.4.1. Годовой учебно-тренировочный план
/рекомендуемый образец приложения № 1 к ПДОПСП по виду спорта «хоккей»/

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенство вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	12	14	16	18	18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2			3			4		
		Наполняемость групп (человек)								
		14			10			6		
1.	Общая физическая подготовка	56	58	75	69	80	75	75	84	87
2.	Специальная физическая подготовка	15	19	25	68	82	91	91	102	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	16	20	95	109	133	133	150	200
4.	Техническая подготовка	79	89	114	99	116	100	100	112	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	28	46	58	94	109	141	141	161	263
6.	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	26	26	28	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56	98	124	199	232	266	266	299	386
Общее количество часов в год		234	326	416	624	728	832	832	936	1248

2.4.2. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1- определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий /далее - спортивный сезон/, в которых планируется участие обучающихся /п. 3.1 Приказа № 634/;

2- проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа /60 минут/ /п. 3.2 Приказа № 634/;

3- используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой /в случае ее проведения/ аттестации;

- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия /сборы/, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- *ежемесячное*, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия /п. 3.3 Приказа № 634/.

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

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах прописанных тем;

- самостоятельно вносить корректировки в разделы программы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам обучающихся;

- изменять количество часов, отведенное на изучение /освоение/ тех или иных разделов и тем с учетом подготовки обучающихся.

Тренер-преподаватель может использовать методические рекомендации, предложенные организацией, для освоения программы подготовки хоккеиста, а также и авторские, или специально предназначенные для освоения инновационных программ подготовки спортсменов.

Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм обучения /подготовки/, проявляя творческую инициативу, при этом, предложенный тренером-преподавателем материал,

должен быть согласован тренерским советом и утвержден руководителем организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры /п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ/, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитание - один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой личности обучающихся на основе занятий спортом и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортом;
- развитие силы воли, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Отдельным блоком воспитательной работы является работа с родителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы и другие мероприятия.

К воспитательным средствам также относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, ответственного отношения к процессу и результату; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество.

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным направлениями являются патриотическое воспитание, воспитание волевых качеств, позитивных межличностных отношений в команде, трудолюбия, дисциплины, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и

«приучения», реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- коллективное подведение итогов;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

/ Воспитательная работа, рекомендуемый образец приложения 2 к ЦДОПСИ по виду спорта «хоккей»/

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и /или/ помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
2	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима /продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета/; 	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка /воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов / <u>герб, флаг, гимн</u> /, 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/	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка /участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях/	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия /закрытия/, награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных 	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
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

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и /или/ метода, включенных в перечни субстанций и /или/ методов, запрещенных для использования в спорте /ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ/.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями /ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ/.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил /п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ/.

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, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

/рекомендуемый образец приложения № 3 к ПДОПСН по виду спорта «хоккей»/

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»
Учебно-тренировочный этап /этап спортивной специализации/	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов /знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»/»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое

	мероприятиях		обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «хоккей» /п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ/.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе /п. 41 Приказа № 999/.

Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

В течение всего периода тренировочного процесса тренеру необходимо готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на тренировочных и вне тренировочных занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть в хоккее с шайбой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап /этап спортивной специализации/	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические	В течение	Проведение обучающимися отдельных

	занятия	года	частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания /возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение/ /п. 42 Приказа № 999/.

К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

Задачи медицинского плана:

Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.

Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов.

Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов.

Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.

Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.

Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов.

Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.

Разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Задачи гигиенического плана:

Изучение влияния характера и условий реализации различных видов спорта на здоровье человека.

Выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья спортсменов при различных условиях реализации отдельных видов мышечной деятельности.

Разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений.

Рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки.

Научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и продление спортивного долголетия - оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий.

/«Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов» под редакцией Г.А. Макаровой, Москва 2022 стр. 21/

2.8.1. План восстановительных мероприятий для групп спортивной подготовки

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий /гигиенических, психологических и медико-биологических/ с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Объем и интенсивность тренировочного процесса вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации /сверхвосстановления/.

2.8.2. Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1. Естественные и гигиенические средства:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы /солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки/.

2. Медико-биологические средства:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические.

3. Психологические средства:

- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- аутогенные тренировки.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Причем если на уровне совершенствования спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных и гигиенических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления /например, бальнеологические/ – в дни отдыха.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются после тренировочных занятий.

После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо-реабилитационные процедуры и др.

После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления /парная баня, сауна и др./. Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж используется в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что планирование нагрузки, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей /кровь, моча, слюна/.

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы - антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки большой интенсивности не должны проводиться.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

2.8.3. Методические рекомендации:

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия /парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др./ адаптация происходит постепенно.

В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме /для спортсменов этапов спортивного совершенствования/ необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия.

По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств /примеры даны в таблице*/ особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели /ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др./.

Таблица*

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Рациональное питание:	В течение всего периода спортивной подготовки
- сбалансировано по энергетической ценности;	
- сбалансировано по составу /белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины/;	
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок	
Физиотерапевтические методы:	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена
массаж классический /восстановительный, общий/, сегментарный, точечный	
Гидропроцедуры:	
теплый душ, горячий душ, контрастный душ.	
Фармакологические средства:	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена
витамины, витаминно-минеральные комплексы	

Медицинская реабилитация осуществляется в медицинских организациях и включает в себя комплексное применение природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов.

Лечебное питание - питание, обеспечивающее удовлетворение физиологических потребностей организма человека в пищевых веществах и энергии с учетом механизмов развития заболевания, особенностей течения основного и сопутствующего заболеваний и выполняющее профилактические и лечебные задачи.

2.8.4. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
----------------------------	-------------	------------------

Этап начальной подготовки /по всем годам/	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации /по всем годам/	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры /в том числе по углубленной программе медицинского обследования/	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры /в том числе по углубленной программе медицинского обследования/	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля /п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ/.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих

проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся /в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий/, включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся /в том числе при подготовке и проведении мероприятий/, включает **предварительные** /при определении допуска к мероприятиям/ и **периодические** медицинские осмотры /в том числе по углубленной программе медицинского обследования/; **этапные и текущие** медицинские обследования; **врачебно-педагогические наблюдения** /п. 8 Приказа № 1144н/.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России /п. 36 Приказа № 1144н/.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки /этап спортивной специализации/ является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях /п. 42 Приказа № 1144н/.

2.8.5. Рекомендации по организации психологической подготовки обучающихся по программе спортивной подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и тренировочного аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными хоккеистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части /разминке/ даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

2.8.6. 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 игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твердой 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 на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, 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.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку /далее – обучающийся/, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1. На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся образовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача Рязанского областного врачебно-физкультурного диспансера. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлена на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- формирование двигательных умений и навыков, направленных на овладение основ техники вида спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов /испытаний/ по видам спортивной подготовки.
- формирование детских команд для подготовки к соревновательной практике на городском и региональном уровне.

3.2. На учебно-тренировочном этапе /этапе спортивной специализации/ формируется группа обучающихся на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более, выполнивших контрольно-переводные нормативы, прописанные в приложении № 7 ФССП. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов. **На этом этапе работа направлена на:**

- повышение разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и в участии в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

-овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

- изучение антидопинговых правил;

- соблюдение антидопинговых правил, не нарушая их;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов /испытаний/ по видам спортивной подготовки;

- на формирование юношеских команд для подготовки к соревновательной практике для участия в официальных спортивных соревнованиях, а также на формирование навыков соревновательной деятельности;

- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

- выполнение уровня спортивной квалификации /спортивного разряда/, необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

- на укрепление здоровья.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства формируется группа обучающихся на конкурсной основе с высоким уровнем общего и специального физического развития и функционального состояния организма, имеющих положительную динамику спортивных достижений и высокие результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях. На данном этапе формируются юниорские и молодежные команды в зависимости от уровня квалификации и выполнения спортивных разрядов. **Работа** тренера-преподавателя направлена на:

-повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий /включая самостоятельную подготовку/, спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

- овладение теоретическими знаниями по правилам вида спорта «хоккей»;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- закрепление и расширение знаний антидопинговых правил;

- соблюдение антидопинговых правил и не нарушение их;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов /испытаний/ по видам спортивной подготовки;

- демонстрацию высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- выполнение результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда **«второй спортивный разряд»** не реже одного раза в два года;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- выполнение уровня спортивной квалификации /спортивного разряда/, необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- сохранение здоровья.

3.4. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и /или/ вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками /далее – тесты/, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации /п.12 ПДОПСП/.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни /временной нетрудоспособности/, травмы /п. 5 Приказа № 634/.

Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам, предусматриваются дополнительные сроки проведения.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе /при его наличии/ /ч. 5 ст. 32 Федерального закона № 329-ФЗ/.

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях Тренерского совета. Тренеры доводят до сведения обучающихся, родителей /законных представителей/ несовершеннолетних обучающихся, сведения о результатах промежуточной аттестации.

3.5. Примеры тестов для промежуточной аттестации по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками /теоретической, психологической, тактической/

Тренер готовит билеты для тестирования обучающихся по пройденному материалу, каждый билет содержит два вопроса. Обучающийся может выбирать устную или письменную форму ответа.

Теоретические вопросы для обучающихся групп начальной подготовки.

1. Перечислить инвентарь, оборудование, места занятий для обучающихся хоккеем.
2. Рассказать о правилах ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Перечислить требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.
3. Раскрыть понятие о физической культуре.
4. Значение Единой спортивной классификация, ее краткое содержание. Разрядные нормы по хоккею групп НП.
5. Характеристика вида спорта хоккей, его значение и место в системе физического воспитания.
6. Кратко охарактеризовать историю возникновения и развития мирового хоккея /основные моменты развития/.
7. Развитие хоккея в России, в городе Рязани и области /основные моменты развития/.
8. Каково влияние физических упражнений на организм обучающихся.
9. Элементарное понятие о костной системе, связочном аппарате и мышцах, их строение и взаимодействие.
10. Перечислить основные сведения о кровообращении, о составе и значении крови. Элементарное понятие сердечно сосудистой системы.
11. Работа легких, процесс газообмена организма. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
12. Назвать ведущую роль центральной нервной системы в деятельности организма.
13. Значение личной гигиены, режима дня и питания хоккеиста.
14. Элементарное понятие об инфекционных заболеваниях /передача и их распространение/. Меры профилактики /предупреждение заболеваний/.
15. Вред курения и спиртных напитков для организма человека.
16. Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.
17. Перечислить основные правила игры в хоккей.

Теоретические вопросы для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа /этапа спортивной специализации/.

1. Рассказать о современном состоянии хоккея в мире и в России.
2. Дать понятие об общей физической подготовке /ОФП/ и ее значении в тренировочном процессе спортсмена.
3. Дать понятие о специальной физической подготовке /СФП/ и ее значении в тренировочном процессе спортсмена.
4. Дать общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке хоккеиста.
5. Рассказать о правилах игры в хоккей.
6. Назвать условия развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства хоккеистов и перечислить их значение.
7. Назвать элементы спортивного массажа, назвать и показать некоторые элементы самомассажа. Значение восстановительных мероприятий в тренировочном процессе.

8. Баня как средство восстановления после физических нагрузок. Правила посещения и пользования баней.

9. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля хоккеистов в спортивной школе «Айсберг».

10. Медицинские показания и противопоказания обучающимся для занятий хоккеем.

11. Значение и содержание самоконтроля обучающегося при занятиях хоккеем.

12. Понятие об утомлении и переутомлении спортсмена. Меры предупреждения перетренированности.

13. Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности у обучающегося.

14. Перечислить показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма хоккеиста.

Теоретические вопросы для обучающихся групп этапа совершенствования спортивного мастерства.

1. Современное состояние хоккея Характеристика современного состояния хоккея в мире, России, в городе Рязани и области. Тенденции развития хоккея.

2. Раскрыть понятие тактической подготовки на этапе спортивной специализации.

3. Рассказать о Правилах хоккея, изменениях и дополнениях на данный момент времени.

4. Раскрыть понятие о психологической подготовке хоккеиста. Роль и место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеиста.

5. Перечислить восстановительные мероприятия хоккеиста.

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

7. Особенности построения тренировочных занятий перед играми.

8. Значение разминки. Понятие «Спортивная форма», приобретение и сохранение ее в период соревнования.

9. Дать понятие «Хоккейная лига», перечислить их, дать краткое «описание».

10. Разновидности травм при занятиях хоккеем. Рассказать об оказании первой помощи и профилактике.

11. Рассказать об обязанностях и правах главного судьи.

12. Рассказать о правилах составления протокола игры.

13. Раскрыть функции игроков различных амплуа.

14. Раскрыть понятие «Соревновательная подготовка», назвать основные аспекты соревновательной подготовки.

3.6. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку /далее – обучающиеся/, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц /спортивные разряды и спортивные звания/ учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей» и включают /п. 2 главы II ФССП/:

Таблица № 6 /ФССП/

3.6.1. 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/мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 20 м	с	не более 4,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 135
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 6 х 9 м	с	не более 17,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 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

Таблица № 7 /ФССП/

3.6.2. 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 на 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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее ----
1.5.	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 6 х 9 м	с	не более 16,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 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 42,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более 43,0
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»	

Таблица № 8 /ФССП/

3.6.3. 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 на 30 м	с	не более 4,7
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее 11,70
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее ----
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее 7
1.6.	Бег на 400 м	мин., с	не более 1,05
1.7.	Бег на 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 восьмерке лицом и спиной вперед /для защитников и нападающих/	с	не более 25,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5 x 54 м/для защитников и нападающих/	с	не более 16,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более 48,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря /для вратарей/	с	не более 40,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной	с	не более

	вперед в стойке вратаря /для вратарей/		39,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»		

3.6.4. Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль, соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее соревновательная нагрузка определяется одним из наиболее простых способов, т.е. количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок /Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003 г./.

3.6.5. Оценка и контроль тренировочной деятельности хоккеистов

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность /в баллах/, которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки /физической, технической, тактической и игровой/, по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий на занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Для оценки эффективности деятельности рекомендуется учитывать следующие критерии:

- на этапе начальной подготовки:
 - стабильность состава обучающихся;
 - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
 - уровень освоения основ техники в хоккее.
- на тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных ПСП;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства:**
- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных в Программе и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод /зачисление/ обучающихся из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида /например: УОР/.

Спортивная школа устанавливает следующие требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» на каждом из этапов:

- на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и хоккеем; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

- на тренировочном этапе: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по хоккею; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок. В таблицах 3.6.1., 3.6.2., 3.6.3. приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов этапов: начальной подготовки, тренировочного этапа /этап спортивной специализации/ и этапа совершенствования спортивного мастерства. Они представляют усредненные показатели многократных тестирований и являются

ориентиром и средством контроля для тренеров и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

Выполнение зачетных требований, прописанных в вышеуказанных таблицах, дает основание для перевода спортсмена на следующий этап обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Спортсменам, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки один раз.

Форма проведения и организация промежуточной и итоговой аттестации каждого этапа обучения определено в Положениях ГАУ ДОРО «СШ «Айсберг» о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся и о порядке приема обучающихся, основании перевода, отчисления и восстановления.

Основными критериями подведения итогов реализации Программы являются:

- выступление спортсменов на соревнованиях различного уровня;
- стабильность состава спортсменов;
- привлечение спортсменов в составы сборных команд города Рязани, Рязанской области и т.д.

Основными формами зачетных требований являются:

- тестирование;
- сдача нормативов /для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности/;
- мониторинг индивидуальных достижений спортсменов /определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки/.

Ежегодно проводится прием нормативов, создается аттестационная комиссия из представителей администрации, инструкторов-методистов и тренеров учреждения, утверждается план приема нормативов.

Спортсмены, успешно выполнившие все требования спортивной подготовки, переводятся на следующий этап подготовки /при условии прохождения Программы на предыдущем этапе в полном объеме/.

Спортсмены, не выполнившие предъявляемые программой требования для перевода на следующий тренировочный год, этап подготовки, решением тренерского совета может предоставляться возможность продолжить подготовку на том же этапе /тренировочном годе/ повторно, но не более одного раза на данном этапе. При повторном невыполнении требований программы занимающимся, которые желают продолжать заниматься избранным видом спорта, предоставляется возможность продолжить занятия в составе спортивно-оздоровительной группы или отчисляются.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов.

Перевод спортсменов, в том числе досрочно, в другую группу подготовки /на следующий этап подготовки/ осуществляется на основании локального нормативного акта ГАУ ДОРО «СШ «Айсберг» с учетом решения тренерского

совета на основании выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных мероприятий, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий этап подготовки, но выполнившие программные требования предыдущего этапа подготовки, могут переводиться раньше срока решением тренерского совета при наличии разрешения врача /медицинского документа, заключения/. Перевод осуществляется приказом директора на основании решения тренерского совета.

Нормативы спортивной подготовленности спортсменов определяются задачами тренировочного процесса и контроля /текущего, оперативного/. Нормативы подготовленности оцениваются на основе результатов комплекса измерений /общая физическая подготовка, техническая/.

Этапные нормативы спортивной подготовленности /и нормативы по годам/ приводятся в соответствие с видами спортивной подготовки. Этапные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности хоккеистов устанавливаются отдельно для спортсменов и спортсменок.

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в протоколе. Спортсмен, выполнивший 70% нормативов – соответствует требованиям Программы по физической и технической подготовке.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

1- незначительное влияние.

Контроль за подготовкой хоккеистов

Контроль за подготовкой хоккеистов является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе 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 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 тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

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

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. В практике детско-юношеского хоккея с шайбой должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять **педагогическому /тренерскому/ контролю**, как наиболее доступному и информативному. Педагогический контроль по направленности и содержанию 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 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, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации

Индивидуальное планирование, самостоятельная работа спортсмена.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания.

Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть

последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

Самостоятельная работа, контролируется тренером на основании ведения спортсменом дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалами и другими способами /выполнение и индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и т.д./.

Самоконтроль позволяет спортсмену оценивать эффективность занятий спортом /физкультурой/, соблюдать правила личной гигиены, режим тренировок, закаливания и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие.

Самоконтроль обычно состоит из простых, доступных всем методов наблюдения и складывается из учета следующих показателей: самочувствия, сна, аппетита, работоспособности, нарушения гигиенических норм, веса, пульса, дыхания, потоотделения и др.

Значимость ведения «Дневника самоконтроля», правильное выполнение диагностики состояния здоровья, внесение полученных данных в «Дневник», предварительно разъясняет врач ГАУ ДОРО «СШ «Айсберг» на собрании тренеров, затем на родительских собраниях групп по видам спорта «хоккей».

Далее учет данных самоконтроля проводится обучающимся самостоятельно. На первых этапах **группы начальной подготовки**, вести дневник самоконтроля хоккеисту **помогают тренер, врач, родитель**. Контроль за ведением «Дневника» осуществляется в группах НП согласно плану спортивной подготовки.

В дальнейшем они /тренер, врач/ должны периодически /раз в неделю/ проверять ведение «Дневника самоконтроля» у спортсменов тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Результаты проверки «Дневника» прописываются с указанием даты ее проведения.

«Дневником» может служить небольшая тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам.

Приложение к Программе № 3 Примерный образец дневника самоконтроля спортсмена

№ п/п	Исследуемые показатели	Дата /число, месяц, год/	Время исследования	Показатели спортсмена
1	ЧСС утром лёжа /в течение 15 сек./			
2	ЧСС утром стоя /в течение 15 сек./			
3	Разница пульса			
4	Масса тела до тренировки			
5	Масса тела после тренировки			
6	Жалобы			
7	Самочувствие			
8	Сон			
9	Аппетит			

10	Боли в мышцах			
11	Желание тренироваться			
12	Потоотделение			
13	Ортостатическая проба /утром/			
14	Проба Штанге /утром/			
15	Кистевая динамометрия			
16	Настроение			
17	Болевые ощущения			
18	Функция желудочно-кишечного тракта			
19	Работоспособность			
20	Спортивные результаты			
21	Нарушение спортивного режима			

Дневник проверил /а/: _____ / _____ / 20 ____ /
 /должность, подпись/ /расшифровка подписи/ /дата/

Замечания/ рекомендации: _____

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по виду спорта «хоккей»

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1- определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий /далее - спортивный сезон/, в которых планируется участие обучающихся /п. 3.1 Приказа № 634/;

2 - проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа /60 минут/ /п. 3.2 Приказа № 634/;

3 - используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой /в случае ее проведения/ аттестации;

- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия /сборы/, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- *ежемесячное*, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и

судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия /п. 3.3 Приказа № 634/.

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

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах прописанных тем;
- самостоятельно вносить корректировки в разделы программы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам обучающихся;
- изменять количество часов, отведенное на изучение /освоение/ тех или иных разделов и тем с учетом подготовки обучающихся.

Тренер-преподаватель может использовать методические рекомендации, предложенные организацией, для освоения программы подготовки хоккеиста, а также и авторские, или специально предназначенные для освоения инновационных программ подготовки спортсменов.

Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм обучения /подготовки/, проявляя творческую инициативу, при этом, предложенный тренером-преподавателем материал, должен быть согласован тренерским советом и утвержден руководителем организации.

4.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

<u>Стадии</u>	<u>Этапы спортивной подготовки</u>	<u>Обозначение</u>	<u>Продолжительность</u>	<u>Период</u>
			<u>этапов /в годах/</u>	
<u>Базовой подготовки</u>	<u>Начальной подготовки</u>	<u>НП - 1</u>	<u>1</u>	<u>1-й год</u>
		<u>НП - 2, 3</u>	<u>2</u>	<u>Свыше года</u>
<u>Базовой подготовки</u>	<u>Тренировочный /спортивной специализации/</u>	<u>ТСС - 1, 2</u>	<u>2</u>	<u>Начальная специализация</u>
		<u>ТСС - 3 - 5</u>	<u>3</u>	<u>Углубленная специализация</u>
<u>Максимальной реализации индивидуальных возможностей</u>	<u>Совершенствования спортивного мастерства</u>	<u>ССМ</u>	<u>Не ограничивается</u>	<u>Совершенствования спортивного мастерства</u>

4.2. Структура годичного цикла

Тренировочный процесс определяется структурой /как надо строить/ и содержанием /методы, средства, организационно-методические формы, направленные на решение конкретных задач тренировки/. В современном хоккее сложилась четкая структура годичного тренировочного цикла, который состоит из **трех периодов**: подготовительного, соревновательного и переходного. Основным фактором, определяющим подобную периодизацию, является фазовый процесс становления и развития спортивной формы /состояние оптимальной готовности к высшим достижениям/.

Развитие спортивной формы в годичном цикле проходит три фазы: приобретения /подготовительный период/, стабилизации /соревновательный период/ и временной утраты /переходный период/. Прежде чем приступить к

детальной разработке годового плана -графика распределения нагрузки, тренер делает предварительный графический набросок, эскиз сезона. Учебный план предусматривает проведение круглогодичных тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки и календаря официальных игр.

Подготовительный период.

Подготовительный период тренировки квалифицированных хоккеистов приходится на июль, август и частично сентябрь, делится на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

Структура общеподготовительного этапа зависит от задач, которые определены на это время. Он включает в себя два мезоцикла: втягивающий и базовый.

Втягивающий мезоцикл состоит из одного или двух 4 - 6 дневных микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием команды на данный момент, задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований. Основное внимание уделяется развитию общей выносливости, общей силы и гибкости, а так же комплексному развитию физических качеств. Занятия одноразовые или двухразовые в день. Динамика показателей тренировочной нагрузки в этом микроцикле носит плавный, волнообразный характер с одной вершиной, приходящей на 4 - 1 день. Первые четыре дня – заметное увеличение объема и незначительное повышение интенсивности. В конце микроцикла – снижение нагрузки с переходом на активный отдых.

Базовый общеподготовительный развивающий мезо цикл характерен дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок, его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств, методов и организационно-методических форм тренировочной деятельности. Обычно для этих микроциклов *двух- и трехразовые занятия в день*. Динамика тренировочных нагрузок также волнообразна. В отличие от втягивающего микроцикла, кривая нагрузки имеет две вершины, приходящиеся на 2-й и 5-й день микроцикла, а на 3-й и 6-й день они заметно снижается.

Специально-подготовительный период предназначен для становления спортивной формы. Он включает в себя *два мезо цикла*: базовый и предсоревновательный. Особенность подготовки хоккеистов на специально-подготовительном этапе заключается в оптимальном сочетании тренировочных занятий во вне ледовых условиях и на льду хоккейной площадки в соотношении 1: 4.

Динамика нагрузки также волнообразна, с двумя вершинами, приходящимися на 2- й и 5- й день. В эти дни в тренировочных занятиях применяют нагрузку анаэробной и смешанной направленности и жесткие режимы работы. С середины специально-подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию технико-тактического мастерства в экстремальных условиях при действии различных сбивающих факторов: высокой скорости передвижения, силовых единоборств, ограничений пространства и времени.

Предсоревновательный мезоцикл продолжительностью примерно три недели включает данный этап. В этом мезоцикле продолжается работа над повышением специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованием технико-тактического мастерства, акцентуруется внимание на тактическую подготовленность. Большое внимание уделяется доводке /шлифовке/ различных тактических комбинаций, игрового взаимопонимания в отдельных связках и звеньях. С этой целью проводится серия тренировочных и контрольных матчей с равными соперниками.

Соревновательный период.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное в них выступление, т.е. трансформация хорошей спортивной формы в высокие спортивные результаты. Соревновательный /основной/ период – самый продолжительный по времени /от 7,5 до 8 мес./ Его структура во многом определяется календарем официальных соревнований. *Период включает в себя два соревновательных и один промежуточный этап.* Построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по меж игровым циклам. В современном хоккее практикуются различные по продолжительности меж игровые циклы, а именно: от одного до четырех дней и более. Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1-м и 2-м этапе соревновательного периода нет. Однако, учитывая накопление утомления, на 2-м этапе, необходимо вводить в тренировочный процесс в большем объеме общефизическую подготовку в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий.

Промежуточный этап – это микро подготовительный период, его можно назвать восстановительно-подготовительным. Само название характеризует этот этап. Его продолжительность и содержание зависят от календаря соревнований. Если команда или большая часть игроков команды не участвует в международных турнирах, то промежуточный этап целесообразно разделить на три части:

- восстановительная /с решением задач реабилитации и расширения базы функциональной подготовленности/;
- специально-подготовительная /в сочетании со специализированной подготовкой вне льда и на льду/;
- предсоревновательная /по структуре и содержанию адекватна соревновательным мезоциклам, ледовые занятия носят комплексный характер, преимущественно технико-тактической и тактической направленности, проводятся 3-4 товарищеские и контрольные игры/.

Переходный период.

Продолжительность переходного периода примерно равна двум месяцам /май-июнь/. На май приходится восстановительно-поддерживающий мезо цикл. В июне хоккеисты находятся на оздоровительном сборе или в отпуске. В это время тренировки проводятся в поддерживающем режиме согласно индивидуальным планам и в сочетании с активным отдыхом. Тренировочные нагрузки аэробной

направленности характеризуются средними объемами и относительно низкой /умеренной/ интенсивностью.

Вне ледовые занятия должны быть нацелены на разностороннее воздействие на отдельные физические качества в их взаимосвязи /силовые и скоростно-силовые, координационные, общая выносливость/.

Упражнения на льду – на совершенствование технико-тактического мастерства, исправление недостатков, на разучивание новых тактических вариантов игры в атаке и обороне. Тренировочные нагрузки должны быть преимущественно смешанной /аэробной-анаэробной/ направленности при средних величинах объема и интенсивности. В тренировочном процессе на данном этапе широко практикуется принцип индивидуализации. Занятия сочетаются с различного рода восстановительными, лечебными и профилактическими мероприятиями.

4.3. Перечень осваиваемых навыков, умений на многолетнем этапе спортивной подготовки

Приемы техники передвижения на коньках										
№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ
					До 2-х лет		Свыше 2-х лет			
		Год подготовки								
1	2	3	1	2	1	2	3			
1	Бег скользящими шагами	+	+	+						
2	Повороты по дуге	+								
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами /перебежка/	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной, вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+				
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+	+					
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Падения на колени в движении, с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+

17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+	+
<i>Приемы техники владения клюшкой и шайбой</i>										
1	Ведение шайбы на месте	+								
2	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+	+	+					
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+	+					
9	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Силовая обводка				+	+	+	+	+	+
12	Обводка с применением обманных действий - финтов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+	+	+	+			
14	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+	+
17	Финт – ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном шайбы /заметаящий/	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном /кистевой/	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом /щелчок/	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Броски и удары в одно касание – спереди /сбоку				+	+	+	+	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+	+

30	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом			+	+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+	+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+	+	+	+	+	+
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту			+	+	+	+	+	+	+
<i>Техника игры вратаря</i>										
1	Изучение основной стойке вратаря	+								
2	Изучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+								
3	Передвижения на параллельных коньках /вправо, влево/	+	+	+						
4	Т-образное скольжение /вправо, влево/	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Ловля шайбы</i>										
10	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону/вправо, влево/ на параллельных ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону /вправо, влево/ Т-образным скольжением	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Ловля шайбы ловушкой с падением на одно и два колена		+	+	+	+	+	+	+	+
13	Ловля шайбы ловушкой в шпагате				+	+	+	+	+	+
14	Ловля шайбы на блин				+	+	+	+	+	+
15	Ловля шайбы на грудь стоя/ с падением на колени	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Отбивание шайбы</i>										
16	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону /вправо, влево/ на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Отбивание шайбы коньком	+	+	+						
19	Отбивание шайбы клюшкой /вправо, влево/	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Отбивание шайбы клюшкой /вправо, влево/ с падением на одно и два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Отбивание шайбы щитками в шпагате	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Отбивание шайбы щитками с падением на бок /вправо, влево/	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Прижимание шайбы										
24	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Владение клюшкой										
25	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно, на два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передача шайбы клюшкой по льду одной, двумя руками			+	+	+	+	+	+	+
30	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+	+
31	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной, двумя руками				+	+	+	+	+	+
Тактическая подготовка										
Тактические навыки для полевых игроков										
Приёмы тактики обороны /индивидуальных тактических действий/										
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+	+
3	Дистанционная опека				+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+	+
Приёмы тактики обороны /групповых тактических действий/										
8	Страховка		+	+	+	+	+	+	+	+
9	Переключение					+	+	+	+	+
10	Взаимодействие защитников с вратарем								+	+
11	Спаренный /парный/ отбор шайбы					+	+	+	+	+
Приемы командных тактических действий										
12	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+	+
13	Малоактивная оборонительная система 1-2-2			+	+	+	+	+	+	+
14	Малоактивная оборонительная система 1-4			+	+	+	+	+	+	+
15	Малоактивная оборонительная система 1-3-1						+	+	+	+
16	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+	+
17	Малоактивная оборонительная система 2-1-2				+	+	+	+	+	+
18	Активная оборонительная система 3-2						+	+	+	+
19	Активная оборонительная система 2-2-1								+	+
20	Прессинг				+	+	+	+	+	+
21	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+

22	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+
23	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+
24	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+
25	Тактические построения в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+	+
<i>Приёмы тактики нападения /индивидуальных тактических действий/</i>										
26	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>										
28	Передачи шайбы короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+	+
31	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+
32	Тактическая комбинация – «скрещивание»				+	+	+	+	+	+
33	Тактическая комбинация – «стенка»			+	+	+	+	+	+	+
34	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+	+
35	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+
36	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие действия</i>										
37	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
38	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+
39	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+
40	Выход из зоны через Защитников			+	+	+	+	+	+	+
41	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+
42	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+	+
43	Атака с хода				+	+	+	+	+	+
44	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+
45	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+	+
46	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота от защитников			+	+	+	+	+	+	+

47	Игра в неравночисленных составах в численном большинстве – 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+	+
48	Игра в нападении в численном меньшинстве					+	+	+	+	+
<i>Тактические навыки для вратарей</i>										
1	Выбор позиции в воротах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве /2:1, 3:1, 3:2/	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выбор позиции /вне площадки ворот/ при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+	+
8	Взаимодействие с игроками при контратаке				+	+	+	+	+	+

4.4. Тренировка - единица спортивной подготовки

Тренировкой называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

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

Задачи:

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

Виды спортивной подготовки:

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

ОФП - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

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

СФП - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

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

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения соревнований.

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

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

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки хоккеистов и содействует успешному решению задач спортивной подготовки, учитывая специфику данного вида спорта.

Многолетняя подготовка спортсменов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап /спортивной специализации/, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

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

1. Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки /далее – НП/. В этапе НП выделяют два периода: первый год, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

2. Тренировочный этап /спортивной специализации/. В ТСС выделяется два периода: начальная специализация, углубленная специализация.

Задачами тренировочного этапа /спортивной специализации/ являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства /ССМ/. Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать:

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

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый тренировочный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

2. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо *ориентироваться на оптимальные возрастные границы*, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

5. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

6. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных /наиболее благоприятных/ периодов развития физических и психических качеств.

8. Обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.5. Программный материал для тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

4.5.1. Планирование и содержание занятий на этапе начальной подготовки /1, 2, 3 года/

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

Начальный этап подготовки хоккеистов имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки спортсменов. У 8-летних хоккеистов закладываются основы конькобежной подготовленности и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники хоккея с шайбой. Поэтому тренерам следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

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

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «хоккей с шайбой»;
- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку; Успешное решение поставленных задач первоначального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

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

С этой целью для этапа спортивной подготовки приведен план-график подготовки /приложение/.

Приложение – план-график

Примерный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Инвентарь, оборудование, места занятий. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею с шайбой. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре.

Тема 3. Развитие хоккея с шайбой в мире и в России.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения об антидопинговых правилах.

Тема 5. Гигиена, закаливание. Режим дня и питание хоккеистов. Личная гигиена.

Тема 6. Физическая подготовка хоккеистов. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности.

Тема 7. Основы техники хоккея с шайбой. Понятие о технике хоккея с шайбой.

Тема 8. Основы тактики хоккея с шайбой. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Игровое амплуа, функциональные обязанности.

Тема 9. Правила игры. Изучение правил игры.

Тема 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Тема 11. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов /самостоятельно/.

Практическая подготовка. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

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

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами /весом не более 1 - 2 кг/ в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекатывание груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из вися, смешанные висы и упоры /на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке/; упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера /приседания, отжимания и т.д./; лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

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

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые

упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте /травка, песок, гимнастические маты и т.д./.

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

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном /10-20% от максимального/ отягощения.

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

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

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

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества. Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

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

скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

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

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод /многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы/ - чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы /дистанция от 2 до 3 км/. Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным владением клюшкой и шайбой, его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения силы мышц и техники движения. Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

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

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

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

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

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

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

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

- упражнения для комплексного развития скоростных качеств /различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств/;

- игровые упражнения 1 x 0, 2 x 0, 3 x 0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр /ручной мяч на льду/ с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха /1,5-3 мин/.

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 8 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем с шайбой. В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

- повторный /многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей

работы/. При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200-300 м /общая выносливость/;

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

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

Техническая подготовка

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

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

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

1. Основная стойка /посадка/ хоккеиста.
2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой /правой, левой/.
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой /правой, левой/.
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге /поворот/ не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге /поворот/ толчком одной ноги /правой, левой/.
8. Скольжение по дуге /поворот/ на правой /левой/ ноге на внутреннем /внешнем/ ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления /переступание/.
10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».

12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым /левым/ боком вперед.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты.
17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда.
18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
20. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги.
21. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища - «плугом».
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» /«неудобную»/ сторону.
23. Торможение одной ногой правым /левым/ боком вперед с поворотом на 90°.
24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

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

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

- *Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
- *Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
- *Бросок шайбы с длинным замахом.
- *Передача шайбы броском с длинным замахом.
- *Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем /опустившись на одно, два колена/.
- *Короткое ведение шайбы /«рубка»/, вперед-назад /перед собой и сбоку/.
- *Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
- *Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
- *Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
- *Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.
- *Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

*Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.

*Удар-бросок с коротким и длинным замахом.

*Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку /выбивание/.

*Отбор шайбы ударом по клюшке снизу /подбивание/.

*Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.

*Обманные движения /финты/:

- туловищем;

- клюшкой с выпадом влево и вправо;

- с шагом в сторону;

- с изменением скорости бега и с «подпускиванием» шайбы под клюшку соперника;

- с использованием борта;

- финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

На этапе начальной подготовки юных хоккеистов следует обучать также и навыкам ведения силовой борьбы /не «вдогонку», не в спину/, допустимой правилами хоккея с шайбой.

При этом следует обучить следующим силовым приемам:

- остановка грудью;

- остановка плечом;

- остановка верхней частью бедра.

Подготовка вратаря

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

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

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

Общая физическая подготовка

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

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

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

Специализированная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

концентрировать свое внимание продолжительное время. Игра для них имеет первостепенное значение.

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка вратаря

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка вратаря

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

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

Приложение к Программе № 1 «Использование подвижных игр для обучения скольжению юных хоккеистов» /практические рекомендации по построению учебно-тренировочных занятий, направленных на повышение выносливости хоккеистов 10-12 лет/

4.5.2. Планирование и содержание занятий на тренировочном этапе

/1, 2 года/

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

Основными задачами тренировочного этапа являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей с шайбой;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Ведущую роль на тренировочном этапе выполняют показатели общей и специальной физической подготовленности, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств. Показатели технического мастерства на этапе начальной специализации определяют успешность игровой деятельности в меньшей степени. Однако следует учитывать, что установка на достижение высоких спортивных результатов в детском возрасте носит характер отдаленной перспективы, а этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники хоккея с шайбой. Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе детского тренера. Основой отбора и контроля подготовленности юных хоккеистов являются нормативы согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Распределение тренировочной нагрузки на тренировочном этапе /1, 2 года/

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки /приложение 1/.

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

Приложение – план-график

Примерный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Характеристика уровня развития любительского и профессионального хоккея с шайбой в мире и Российской Федерации. Тенденция развития хоккея с шайбой.

Тема 2. Общая физическая подготовка /ОФП/. Общая физическая подготовленность хоккеиста - фундамент спортивного мастерства.

Тема 3. Специальная физическая подготовка /СФП/. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития специальных физических качеств.

Тема 4. Техническая подготовка. Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

Тема 5. Тактическая подготовка. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

Тема 6. Правила хоккея с шайбой, изменения и дополнения. Продолжить изучение правил хоккея с шайбой. Разбирать на макете хоккейной площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

Тема 7. Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов.

Тема 8. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.

Тема 9. Врачебно-педагогический контроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях хоккеем с шайбой. Понятие об утомлении и переутомлении.

Тема 10. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Тема 11. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

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

Практическая подготовка

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

Общая физическая подготовка должна обеспечить физическое развитие юных хоккеистов, развитие основных двигательных качеств — быстроты, силы,

выносливости, ловкости и гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для направленного развития физических качеств

В возрасте 11-14 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков и к концу этого периода человек приобретает до 90% их общего объема.

1. Важной предпосылкой для развития ловкости является запас движений. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорных прыжков с мостика, с

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

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

Основные методы — повторный, игровой, соревновательный, вариативный.

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

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

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

Упражнения для развития силы: бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Висы, подтягивания из виса; упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера; приседания на одной и двух ногах; отжимания в упоре. Упражнения с эспандером, метание мячей, толкание ядра, камней на дальность. Упражнения на специальных приспособлениях типа «Геркулес», с использованием тренажеров типа «Апполон», «Бизон-1». Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных хоккеистов способность расслаблять мышцы после их напряжения, не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения.

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея с шайбой /выполняются на льду/.

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

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

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный. Развитие **скоростных качеств**. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития **выносливости**: длительный равномерный бег /частота пульса 140-160 уд/мин/ и переменный бег на коньках /частота пульса 130 - 180 уд/мин/. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с

максимальной скоростью в течение 4-5 мин /работа 5-12 с, интервалы отдыха 15-30 с/. Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной /длительность одного повторения не более 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2/. Все эти упражнения направлены на развитие **скоростной выносливости**.

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

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

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

Техника владения клюшкой и шайбой

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

Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных способов бросков:

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

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

Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру. Изучение сочетаний технических приемов: ведение - передача, ведение - бросок, ведение - бросок - добивание, прием - ведение - передача, прием - ведение - бросок, прием - ведение - бросок - добивание, прием - бросок, прием - бросок - добивание, прием - передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием - ведение - передача. Прием /коньком, клюшкой с уступающим движением и без него/, ведение /диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и др./, передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с амплуа. Совершенствование ранее изученных

тактических действий в более сложной обстановке, против более активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передачи шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

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

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

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

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

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

Подготовка вратаря

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

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники передвижения на

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

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

Планирование занятий

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

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

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

Задачи подготовительного периода:

-приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта /подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика и т.д./;

-дальнейшее развитие физических качеств, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;

-изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

-дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств;

-приобретение новых теоретических знаний.

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

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

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне /утром - малая, днем - большая, вечером - средняя/, в тренировочной неделе /две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой/. При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать разгрузочный день /малая нагрузка/. результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

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

Задачи соревновательного периода:

-дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- изучение, закрепление техники хоккея с шайбой;

-овладение тактическими вариантами групповой тактики, совершенствование индивидуальной тактики и приобретение игрового опыта;

-совершенствование моральной и волевой подготовленности.

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

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

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

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

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

-обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

-устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

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

Типовые недельные микроциклы

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

4.5.3. Планирование и содержание занятий тренировочного этапа /3,4,5 года/

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

Основными задачами групп тренировочного этапа являются:

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

На первый план здесь выходят показатели физического развития, которые играют главенствующую роль. Это есть следствие периода бурного полового созревания детей, который характеризуется различными сроками начала и неодинаковыми темпами протекания. На этом этапе в ходе контроля за подготовленностью юных хоккеистов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития. На втором плане по значимости для 12-летних показатели, характеризующие скоростные возможности юных хоккеистов.

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

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

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

Практическая подготовка

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

Общая физическая подготовка

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

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

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

-упражнения для развития выносливости - по программе для групп начальной специализации. Дополнительно — дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 /при серийной интервальной тренировке/, интервалы между сериями 10-15 минут. Наибольший прирост МПК у юных хоккеистов наблюдается с 13 до 16 лет. Если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей подготовки на развитие аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно будет в должной мере повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. И как следствие от хоккеиста нельзя будет ожидать высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте;

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

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

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея с шайбой. Развитие специальных физических качеств юных хоккеистов групп

спортивной специализации проводится по программе тренировочных групп начальной специализации с некоторыми дополнениями:

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

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

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

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

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

Специальные упражнения на льду, направленные на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической, технико-тактической подготовленности /метод сопряженного воздействия/: челночный бег с шайбой и без шайбы /отрезки можно варьировать/, скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях /время от 10 до 45 с/, атака 3 x 2 на всю площадку /2-3 атаки без перерыва/, атака 5 x 0 на всю площадку /3 атаки подряд/, игровое упражнение 3 x 1 + 1 на всю площадку /контратака выполняется во встречном потоке/;

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

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

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

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

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

Прием шайбы ранее изученными способами, в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру. Обучение и совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование ранее изученных приемов обводки в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

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

Тактическая подготовка

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах спортивной специализации включает в себя совершенствование индивидуальных и групповых действий, а также обучение командным взаимодействиям в нападении и защите.

Командные взаимодействия в нападении

Выход из зоны защиты, действия игроков в средней зоне при контратаке, завершение атаки. Расстановка игроков при позиционном нападении. Командные взаимодействия при численном превосходстве над соперником /5 x 3, 5 x 4, 4 x 3/.

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

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

Командные взаимодействия в защите

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

Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве /4 x 5, 3 x 5, 3 x 4/. Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Подготовка вратаря

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

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

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

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

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

Планирование занятий

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

Подготовительный период

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

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

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

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

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

Соревновательный период

В подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсмена, тем в

большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами /непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них/ должны решаться, в основном, перспективные задачи:

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

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки юных хоккеистов в этот период сближаются. Однако в отдельные дни микроциклов в соревновательном периоде необходимо включать дополнительные занятия, направленные на поддержание общей работоспособности организма.

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

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

Переходный период

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

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

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности. Если же юный хоккеист не получал достаточно нагрузок, мало тренировался в подготовительном периоде, редко выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном, т.е. в развивающих режимах.

Типовые недельные микроциклы

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

Продолжительность микроцикла может быть различной — от 2 до 10 дней, однако чаще всего бывает около 5-7 дней. В соревновательном периоде продолжительность микроциклов определяется календарем соревнований и

бывает обычно от 3-4 до 7 дней. Более короткие межигровые циклы в соревновательном периоде для юных хоккеистов не оправданы.

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

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

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

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

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

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

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

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

4.5.4. Распределение тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства

При планировании тренировочных занятий с хоккеистами групп совершенствования спортивного мастерства необходимо руководствоваться

годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки /по образцу приложения № 1 ПДОПСП/.

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

Приложение – план-график

Примерный материал по теоретической работе

Тема 1. Современное состояние хоккея с шайбой в мире и России. Характеристика современного состояния хоккея с шайбой в мире и России /детского, юношеского и профессионального/. Тенденции развития хоккея с шайбой.

Тема 2. Тактика хоккея с шайбой. Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование навыков индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командных действий в защите и нападении.

Тема 3. Правила хоккея с шайбой, изменения и дополнения. Продолжить закреплять знания правил хоккея с шайбой. Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея с шайбой. Провести семинар по правилам хоккея с шайбой.

Тема 4. Восстановительные мероприятия в хоккее с шайбой. Более глубокое изучение средств и методов восстановления организма после нагрузки.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и ее физиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка перед игрой.

Тема 6. Основы методики тренировки. Использование различных методов тренировки в зависимости от направленности занятия, решаемых задач, характера и условий проведения тренировки, подготовленности занимающихся.

Тема 7. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

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

Практическая подготовка

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

Общая физическая подготовка

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

Развитие силы. Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так у 15-летних подростков

мышечная масса составляет 33% относительно массы тела, у юношей 17 лет — около 44%. В период 15-17 лет опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе. В связи с этим в данном возрасте целесообразно увеличивать объем силовой работы и величину отягощений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие гибкости. Гибкость следует развивать систематически /ежедневно/. Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем. Темп выполнения упражнений средний и медленный. Упражнения на растягивание нужно выполнять до появления легкой боли в мышцах, что является сигналом к прекращению работы. В микроциклах упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после

больших тренировочных нагрузок, а также в паузах между упражнениями, направленными на развитие силы, ловкости, быстроты.

В конце тренировочного занятия специальные упражнения на гибкость целесообразно давать статического характера продолжительностью 20-30 с. **Общая выносливость** — тренировки для развития общей выносливости /аэробных возможностей/ основное место занимают в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе. Несколько в меньшей мере они используются в соревновательном и в переходном периодах.

Упражнения, направленные на развитие емкости аэробных возможностей, обычно планируются на первые этапы подготовительного и переходного периодов годичного цикла и на промежуточные мезоциклы соревновательного периода, а также после болезни и травмы спортсмена.

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

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

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

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

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

Для повышения емкости гликолитических процессов используются упражнения со следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы — 90-95% от предельной /соревновательной/.
2. Продолжительность нагрузки — от 40 с до 3 мин.
3. Интервалы отдыха постоянные или сокращающиеся, продолжительностью от 1 до 3-5 мин между повторениями и до 10 мин между сериями.
4. Число повторений в серии — от 3 до 5 раз, число серий — 1 - 3. Используются: бег на отрезках от 300 до 600 м, бег в гору, эстафеты, игры, игровые упражнения, формы круговой тренировки, в том числе преодоление полосы препятствий.

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

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

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

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

В заданиях анаэробной алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха 100 - 110 уд/мин. Задания анаэробной алактатной направленности целесообразно давать в начале тренировочного занятия сразу после разминки и в 1-й или 2-й день микроцикла.

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

Специальная физическая подготовка

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

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

Развитие силы. Силовая подготовка хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства все более специализируется и усложняется. Упражнения с отягощениями выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространенный метод — сопряженный, когда технико-тактическое упражнение выполняется с отягощением. При развитии силовой выносливости часто используют автомобильные покрышки от грузовых автомобилей /для увеличения нагрузки на покрышку садится еще и партнер/, которую тянет за собой на веревке хоккеист. Хорошее упражнение «паровоз», когда «паровоз» тянет за клюшку «вагон» /или несколько «вагонов» — хоккеистов/. Для развития скоростно-силовых качеств применяют дриблинг утяжеленной шайбы в течение

10-30 с. с перемещением на ограниченном участке льда в условиях скопления игроков. Утяжеленный пояс или жилет отличное средство для развития как скоростно-силовых качеств, так и силовой выносливости /10-20 кругов по периметру площадки/.

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

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

1. Введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.

2. Изменения скорости и темпа движения.

3. Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение /например, ограниченное время и пространство для замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки/.

4. Усложнения упражнений посредством добавочных движений /например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед «приземлением», ведение шайбы с дополнительным опусканием на одно или два колена/.

5. Создание непривычных условий выполнения упражнений, а также применение специальных снарядов и устройств. Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление /типа потряхиваний, свободных махов и т.д./ и растягивание.

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

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

Развивая гибкость, следует при выполнении одного и того же упражнения периодически менять, усложнять исходные положения. Гибкость развивается

быстрее, если при выполнении упражнения перед хоккеистом будут поставлены определенные задачи, для выполнения которых нужно проявить волевые усилия.

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

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

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

Скоростная выносливость на льду развивается различными беговыми упражнениями. Тренировочные задания на повышение гликолитической мощности и емкости выполняются обычно в таком режиме: время работы – 30 - 40 с /в одном повторении/, в серии - 3 повторения, продолжительность интервалов отдыха после повторений 60 - 90 с. Время активного отдыха между сериями - 10-12 мин. В качестве типичного примерного упражнения можно рекомендовать следующее: челночный бег на коньках с торможением /5 x 54 м/ x 3.

Время выполнения одного повторения — 42 - 46 с, время отдыха между повторениями — 3 мин, между сериями 8-10 мин, ЧСС по окончании работы 192-210 уд/мин, по окончании отдыха - 110-120 уд/мин. Кстати, упражнение на льду 5 x 54 м является контрольным нормативом для определения уровня скоростной выносливости хоккеистов.

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

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

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

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

Упражнения гликолитической анаэробной направленности следует давать после упражнений анаэробного алактатного воздействия /разминочный бег на коньках от 5 до 60 м, эстафеты, игровые упражнения, броски шайбы и т.д./. В заданиях алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения

находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха - 100-110 уд/мин. Продолжительность разовой нагрузки 3 - 12 с.

После занятий целесообразно проводить восстанавливающие процедуры, способствующие быстрому синтезу и накоплению креатинфосфата, в том числе применение витамина В 15 и увеличение в рационе продуктов с большим содержанием креатинфосфата.

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные, спортивные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду.

Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах совершенствования спортивного мастерства включает в себя тактику нападения и тактику обороны.

Тактика нападения: совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры,

от мастерства партнеров. Организация контратаки. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача – ведение - бросок, бросок - добивание, подправление - добивание и т.п. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания /броском, финтом/. Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п. Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «отдал - откройся», «ушел влево - отдал вправо», «окрестный выход», «оставление шайбы», подправление. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок в ворота в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

Тактика обороны. Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики; изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

Подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по программе полевых игроков, но с вратарской спецификой: совершенствование гибкости и специальной «выворотности» /супинация, пронация/ суставов; развитие силы мышц рук с использованием отягощений и тренажера «Бизон-1»; развитие быстроты и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря; совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте; совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях /сальто вперед и назад/, в комбинациях акробатических элементов; совершенствование быстроты реакции.

Техническая подготовка вратаря осуществляется в следующих направлениях: совершенствование техники передвижения на коньках лицом и спиной вперед, боком; совершенствование техники стартов и торможений; совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и «блином» вместе, ее отбивание при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку и т.д.

Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, «блином», щитками; совершенствование техники владения клюшкой; совершенствование техники отбивания низко летящей, скользящей по льду шайбы щитком с опусканием на одно, оба колена. Совершенствование обманных движений.

Тактическая подготовка. Совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на наиболее сильные качества. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях

силового единоборства. Совершенствование тактических действий в типичных игровых ситуациях. Совершенствование взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, изменении направления движений шайбы, при добивании, умения противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой при передачах шайбы перед воротами.

Тактика игры при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

Планирование занятий

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

Подготовительный период.

Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов групп совершенствования спортивного мастерства до 3 месяца. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Главная задача этого этапа — создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма.

Физическая подготовка направлена, в основном, на развитие общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему усвоению технических и тактических приемов игры. Занятия проводятся в зале, на стадионе, в лесу, в парке, в бассейне, в тренажерном зале.

Специально-подготовительный этап. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств, повышение скоростной и скоростно-силовой выносливости, поддержание общей выносливости, развитие специальных скоростных качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

Техническая подготовка направлена на совершенствование индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командной тактики, отработку тактических вариантов ведения игры в защите и в нападении, поиска оптимального сочетания пар защитников и троек нападающих.

Задачи психологической подготовки: формирование и дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях.

Теоретическая подготовка направлена на приобретение и углубление специальных знаний по всем разделам подготовки.

Во второй половине этапа постепенно повышается доля тренировочных и контрольных игр. Однако они проводятся как вспомогательные и не должны подменять тренировочной работы.

Соревновательный период

Это самый продолжительный период, который длится 7-8 месяцев. Структурное построение его зависит от календаря официальных соревнований. Задача заключается в стабилизации спортивной формы хоккеистов, т.е. поддержании достигнутого уровня /и его дальнейшем повышении/ специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

При построении тренировочного процесса в соревновательном периоде разумнее всего ориентироваться на межигровые циклы. В зависимости от возраста и квалификации хоккеистов эти циклы могут быть различными — от 1 до 7 дней. Общим положением для любого контингента является то, что на следующий день после игры проводится занятие восстанавливающего характера /иногда просто восстановительные процедуры — баня, массаж/.

Участие в соревнованиях не должно быть целью, а только средством к еще более качественной подготовке.

В группах совершенствования спортивного мастерства при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов /три-шесть недель/, которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода /после 1-го соревновательного этапа/.

Переходный период

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением пробелов в технической и тактической подготовленности. Занятия сочетаются с различными лечебными и профилактическими мероприятиями.

Главными задачами этого периода являются восстановление и поддержание работоспособности, а также подтягивание слабых сторон подготовленности /особенно технической/. Эти задачи решаются в мае. На июнь нужно планировать тренировочный сбор /восстановительного характера/, в основном, обеспечивающий активный отдых спортсменов.

Приложение к Программе № 2 «Практический материал для групп спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

4.6. Структура тренировочного процесса

Построение годичного цикла подготовки обучающихся в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам, микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и становления спортивной формы.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с современными методами тренировки, неотъемлемой частью которых является освоение высоких тренировочных нагрузок.

Рассмотрим три уровня структуры тренировочного процесса:

- **микроструктура** – структура отдельных тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами /недельными циклами/;

- **мезоструктура** – структура средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами /месячный цикл/;

- **макроструктура** – структура больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами /этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл/.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;
- специализированности /специфические и неспецифические нагрузки/;
- направленности /за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных/;
- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

При составлении годового тренировочного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса. С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.

Ежегодно повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея с шайбой к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема 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.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

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

1. На начальном этапе многолетней подготовки распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным /мезо/ циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл. Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2 - 3-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1 -м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

2. На тренировочном этапе в группах 1, 2 года обучения /начальная специализация/ начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя 3-х летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико -тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению вида спорта хоккей.

В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой нагрузок.

Следующим звеном технологии планирования является план - график распределения программного материала мезо циклов по микроциклам.

План-график распределения программного материала по месячным мезо циклам для групп тренировочного этапа 3,4,5 года обучения /углубленная специализация/ составлен на основе задач, стоящих перед тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики хоккея, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей хоккеистов 13 - 16лет. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной нагрузок.

Следующим ходом технологии планирования является распределение программного материала мезо циклов /месячных циклов/ по микроциклам /недельным/ циклам.

В заключительном звене технологии планирования - в микроцикле и плане-конспекте занятия подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки.

микроциклы /недельные/ обще подготовительного и соревновательного этапов имеют четко выраженные различия по объему, направленности и содержанию программного материала, что отвечает на поставленные перед ними задачи и свидетельствует о корректности такого подхода в планировании процесса подготовки юных хоккеистов. Дальнейшая технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий совершенствования спортивного мастерства 1 –го года.

В подготовке хоккеиста наибольший объем тренировочных нагрузок приходится на 2-й и 4-й дни микроцикла. Соревновательная нагрузка в виде официальной игры приходится на 6-й день. Рассматривая микроцикл по содержанию и направленности тренировочных дней, можно заметить, что 1- й , 2- й, 4-й и 6-й дни микроцикла имеют технико-тактическую и игровую направленность, а 3-й день - атлетическую.

3. При планировании подготовки юных хоккеистов групп спортивного совершенствования в годичном цикле целесообразно исходить из концепции периодизации спортивной тренировки, в которой предусматривается рациональное распределение объемов программного материала по видам подготовки по основным компонентам: этапам, мезоциклам /МЗЦ/, микроциклам /МЦ/. Структура и содержание означенных компонентов определяется задачами, стоящими перед конкретным годичным циклом, теоретико-методическими положениями спортивной тренировки, возрастными особенностями юных хоккеистов, материально-техническими условиями.

Таблица № 5 /ФССП/

4.6.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)					
--	--	--	--	--	--

4.6.2. Годовой учебно-тематический план прописан в данной программе с учетом рекомендуемого образца приложения № 4 к ЦДОПСП по виду спорта «хоккей»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год /минут/	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап /этап спортивной специализации/	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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
		≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет /МОК/
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства	место физической культуры в обществе. Состояние современного 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/недоотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	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	≈ 200	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 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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» /п. 7 - 11 главы V ФССП/

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта

«хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся /вратарь, защитник, нападающий/ на этапах спортивной подготовки;

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, а также иметь медицинский допуск установленного образца;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- 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».

5.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки.

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей.

Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Программный материал для спортсменов этапов начальной подготовки и тренировочного этапа рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и

комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

При составлении блоков тренировочных задания для спортсменов этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для спортсменов этапов ТЭ и ССМ можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами-преподавателями недельные микроциклы, разработанные для различных годов подготовки, периодов и этапов годичного цикла.

На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена.

В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т. е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям /образование и закрепление динамических стереотипов/ является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте, юные хоккеисты освоили наибольший объем двигательных навыков.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте /до 12 лет/ является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13–15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты, занимают упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге /с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий – в гору и с горы, по различному грунту, с отягощением и т.д./.

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются, главным образом, с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета», т. е. мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо /мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении и приведении верхних и нижних конечностей, а также группы мышц сгибателей/. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями /предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 - 1/2 веса собственного тела/.

В период полового созревания /13-15 лет/ происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% собственного веса, избегая при этом задержек дыхания, перенапряжения и предельного количества повторений упражнения.

В возрасте до 15–16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т. е. характеризоваться не столько силовыми проявлениями /статический режим, медленные силовые напряжения/ сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей и лишь к 16–18 годам у юношей создается благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

При силовой тренировке, юным хоккеистам необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работающих мышц.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14-17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков /20, 30, 40, 50, 60 метров/ с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями на расслабление мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно.

Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном перед и во время полового созревания /10–16 лет/. В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с высокой скоростью передвижения в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30, 40, 50 метров с короткими /15- 30 сек./ интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений /работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек., отдых 1,5 – 2,5 мин., число повторений в серии 4-5, число серий 1-3/.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений /махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т. д./.

5.2. Техника безопасности в процессе спортивной подготовки

1. Общие требования

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по хоккею с шайбой возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых

приемов, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

1.5. Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

2.1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся /коньки, защитная форма/.

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3. Провести разминку

3. Требования безопасности во время занятия

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

3.1. Закрывать все калитки на ледовой арене.

3.2. Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3.3. Не допускать катания обучающихся на тесных или свободных коньках.

3.4. Выпускать обучающихся на лед и отпускать обучающихся в раздевалки только со своего разрешения.

3.5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

В аварийных ситуациях тренер-преподаватель обязан:

4.1. При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить о данном происшествии родителю /законному представителю/ пострадавшего.

5. Требования безопасности по окончании занятий

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

5.1. Отвести обучающихся в раздевалку.

5.2. Проследить за тем, чтобы:

- обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;

- убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место /или в сумку/.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП /п.12 главы VI ФССП/.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы /объемы времени на ее реализацию/ с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп /п. 15 главы VI ФССП/.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы /п. 14 главы VI ФССП и приложений № 10 - 11/

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают /в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и /или/ объектом инфраструктуры/:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом /в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий/, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и /или/ выполнить нормативы испытаний /тестов/ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» /ГТО/» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» /зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238/;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки /приложение № 10 к ФССП/;
- обеспечение спортивной экипировкой /приложение № 11 к ФССП/;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Приложение № 10 ФССП,
таблица № 1

№ 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 /50 м/	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

6.3. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Приложение № 10 ФССП,
таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап /этап спортивной специализации/		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации /лет/	количество	срок эксплуатации /лет/	количество	срок эксплуатации /лет/
1	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1
2	Клюшка для игрока /защитника, нападающего/	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1

6.4. Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение № 11 ФССП,
таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Защита для вратаря /защита шеи и	комплект	3

	горла/		
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/	пар	3
6	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
7	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8	Шорты для вратаря	штук	3
9	Щитки для вратаря	пар	3

Приложение № 11 ФССП,
таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап /этап спортивной специализации/		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации /лет/	количество	срок эксплуатации /лет/	количество	срок эксплуатации /лет/
1	Визор для игрока защитника, нападающего/	комплект	на обучающемся	-	-	-	-	1	1
2	Гамашки спортивные	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1
3	Защита для вратаря /защита шеи и горла/	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
4	Защита для игрока /защитника, нападающего/ /защита шеи и горла/	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
5	Защита паха для вратаря	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
6	Защита паха для игрока /защитника, нападающего/	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
7	Коньки для вратаря /ботинки с лезвиями/	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
8	Коньки для игрока /защитника, нападающего/ /ботинки с лезвиями/	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
9	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающемся	-	-	2	1	2	1
10	Нагрудник для	штук	на	-	-	1	1	1	1

	вратаря		обучающег ося						
11	Нагрудник для игрока /защитника, нападающего/	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
12	Налокотники для игрока /защитника, нападающего/	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
13	Перчатка для вратаря /блин/	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
14	Перчатка для вратаря /ловушка/	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
15	Перчатки для игрока /защитника, нападающего/	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
16	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
17	Подтяжки для шорт	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
18	Свитер хоккейный	штук	на обучающег ося	1	2	2	1	2	1
19	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающег ося			1	2	1	2
20	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающег ося			1	2	1	2
21	Шлем для игрока /защитника, нападающего/	штук	на обучающег ося			1	2	1	2
22	Шорты для вратаря	штук	на обучающег ося			1	1	1	1
23	Шорты для игрока /защитника, нападающего/	штук	на обучающег ося			1	1	1	1
24	Щитки для вратаря	пар	на обучающег ося			1	1	1	1
25	Щитки для игрока /защитника, нападающего/	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1

VII. Кадровые условия реализации Программы /п. 13, пп. 13.1., 13.2 главы VI ФССП/

7.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- 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 учетом специфики вида спорта

«хоккей»), а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов /при условии их одновременной работы с обучающимися/;

- для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования 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;

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н /зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203/, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н /зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519/, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н /зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475/ профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н /зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615/ или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н /зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054/;

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в Организации предполагает следующее: направление работников на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации /п. 24 Приказа № 999/.

VIII. Информационно-методические условия реализации Программы /п. 19 главы VII ПДОПСП/

8.1. Список литературных источников.

1. Букагин А.Ю., Колузганов В.М. «Юный хоккеист», Москва: Физкультура и спорт, 1986.

2. Букагин А.Ю., Колузганов В.М. «Юный хоккеист». Москва: Физкультура и спорт, 1986.

3. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов». Москва: Тера-Спорт, 2000.

4. Быстров, В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов». Москва: Terra-Спорт, 2000.

5. Горский В.Е., Захаркин И.В. «Программный материал по планированию тренировочного процесса в сезонном макроцикле хоккейных команд возраста 12 – 17 лет». Москва: Спорт, 2022.

6. Гаврилова Е.А. «Безопасный спорт». Москва: ООО Принтлето, 2022.

7. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта» – 3-е изд., испр. Москва: Советский спорт, 2007.

8. Дерябин С.Е. «Контроль за подготовкой юных хоккеистов». Москва: Физкультура и спорт, 1981.

9. Дерябин С.Е. «Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских школах». Москва: ГЦОЛИФК, 1982.

10. Курьсь В.Н. «Основы силовой подготовки юношей». Москва: Советский спорт, 2004.

11. Максименко И.Г. «Упражнения в системе спортивной подготовки», Москва: ООО «Принтлето», 2022.

12. Макарова Г.А. «Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов». Москва: 2022.

13. Платонов В.Н. «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте». Москва: ООО Принтлето, 2021, т. 1.

14. Платонов В.Н. «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте». Москва: ООО Принтлето, 2021, т. 2.

15. Савин В.П. «Теория и методика хоккея». Москва: Академия, 2003.

16. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. «Современная система спортивной подготовки». Москва: 1995.

17. Третьяк В.А. «Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Москва: ФГБУ ФЦПСР, 2020.

8.2. Нормативно-правовая база.

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» деятельности в области физической культуры и спорта».

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1267 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

9. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» «Методические рекомендации от 22.11.2022 «Организация тестирования и контроля в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности».

10. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

8.3. Перечень аудиовизуальных материалов.

1. DVD-фильм «Тренировка вратарей Владислава Третьяка».

8.4. Перечень Интернет-ресурсов.

1. ВАДА /Всемирное антидопинговое агентство/ - «<http://www.wada-ama.org>».

2. Министерство спорта Российской Федерации - «<http://www.minsport.gov.ru>».

3. Методическое интернет-пособие <http://www.lifein hockey.ru/>.

4. Все о хоккее - <http://allhockey.ru>.

5. Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>.

6. Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>.

7. ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «Хоккей» № 1

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР для ОБУЧЕНИЯ СКОЛЬЖЕНИЮ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ»

**/практические рекомендации по построению учебно-тренировочных занятий,
направленных на повышение выносливости хоккеистов 10-12 лет/**

Подбор рекомендованных упражнений позволяет определить степень и направленность взаимосвязи между физическими качествами и двигательными навыками в процессе тренировки юных хоккеистов с учетом влияния возрастных морфофункциональных и психофизических особенностей организма на уровень развития выносливости хоккеистов.

Предложенные комплексы упражнений направлены на совершенствование общей и специальной выносливости хоккеистов на этапе начальной подготовки.

Обучение различным способам ведения шайбы рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- ведение шайбы с переключением клюшки;
- ведение шайбы без отрыва клюшки от шайбы;
- ведение шайбы толчками клюшки;
- ведение шайбы коньком и клюшкой.

Обучение ведению следует начинать с передвижения шайбы клюшкой влево и вправо, стоя на месте; затем выполняют ведение в движении в медленном темпе по прямой. Постепенно занимающиеся увеличивают скорость передвижения и выполняют ведение с изменением направления, с сопротивлением игрока, в сочетании с другими приемами. Обучение ведению шайбы толчками проводят в той же последовательности, что и ведение с переключением клюшки.

Ведение без отрыва клюшки от шайбы осваивается значительно быстрее, особенно если клюшка с шайбой вынесена в сторону и держится двумя руками. Несколько сложнее ведение шайбы одной рукой без отрыва клюшки от шайбы. В процессе обучения этому способу следует уделять внимание упражнениям, развивающим силу мышц рук. После того как освоены все разновидности ведения шайбы клюшкой, изучают ведение коньком.

Примерные упражнения:

1. Ведение шайбы по прямой с использованием отскоков от борта.
2. Ведение шайбы между препятствиями и с броском в борт.
3. Ведение с изменением направления /по сигналу/.
4. Ведение с перебрасыванием через бортик.
5. Ведение с передачей шайбы в парах, в тройках.

6. Ведение с сопротивлением противника, с обводкой защитника и броском в ворота.

7. Ведение в ограниченной зоне, в различных направлениях с ускорением по сигналу.

8. Борьба за шайбу в парах и четверках /один на один, двое на двое/.

9. Ведение с применением финтов.

Обучение броскам следует начинать с броска слева. Тогда игрок осваивает правильное исходное положение, которое в какой-то степени повторяется в других бросках. Очень ценно, что этот бросок /в отличие от других/ хорошо совмещается с продвижением игрока вперед, причем продвижение не усложняет выполнение броска, а значительно облегчает его усвоение. В процессе обучения необходимо следить за ошибками и своевременно исправлять их. Одной из существенных и часто встречающихся ошибок при бросках слева является желание новичка поднимать клюшку вперед-вверх в конце броска. Когда обучающиеся в основном научатся поднимать шайбу бросая слева, следует переходить к изучению броска в сочетании с другими приемами. Если они уже могут бросать шайбу над льдом, следует акцентировать их внимание на бросках в движении. В дальнейшем изучают броски шайбы слева на коротком расстоянии /подкидка/ и другие варианты броска слева. Затем осваивают бросок шайбы справа. По технике выполнения он очень прост, легко усваивается после показа и нескольких попыток. Вначале броски выполняют с 4—5 м в борт с шагом в сторону броска. По мере овладения броском расстояние до борта увеличивают, бросок выполняют с двумя-тремя шагами, а затем после ведения.

Примерные упражнения:

1. Броски по льду и по воздуху на точность и дальность.

2. Броски в ворота после ведения, обводки препятствий.

3. Броски с сопротивлением противника /пассивного и активного/.

4. Броски с поражением указанной цели в момент подготовки к броску /по углам ворот или мишени/.

5. Эстафета и игровые упражнения с использованием бросков.

Обучение ударам ведут в той же последовательности, что и броскам шайбы, но начинать нужно с удара коротким замахом, не отрывая клюшку ото льда. Когда обучающийся в основном научится выполнять этот удар, можно переходить к удару высоко поднятой клюшкой. Этот способ удара сложный, и при обучении его следует разделить на две части: замах и удар. Сначала разучивают замах и перехват нижней рукой /хват шире обычного/, а затем удар по шайбе после замаха. Обучение остановке шайбы осуществляется одновременно с овладением бросками и ударами. Для этого используют упражнения в групповых и командных действиях. К изучению финтов приступают, когда обучающиеся освоят технику передвижения на коньках, ведение шайбы, броски, удары. Сначала изучают финты без шайбы. Для этого используют упражнения с отвлекающими движениями туловищем влево и вправо во время передвижения на коньках, с быстрым изменением скорости движения и направления бега, подвижные игры.

Большинство финтов изучают в сочетании с ведением шайбы передачами и бросками в ворота. Совершенствование финтов осуществляется в групповых упражнениях и двусторонних играх.

Обучение силовым приемам следует начинать с упражнений без коньков /например, игра «Бой петухов», толчки плечом в приседе, толчки бедром при наклоне туловища, упражнения с набивным мячом, с боксерским подвесным мешком/.

С выходом на лед приемы силовой борьбы изучают в специальных игровых упражнениях: толчки плечом, грудью и бедром нападающего, двигающегося без шайбы на медленном ходу, без шайбы на быстром ходу, с одновременным передвижением нападающего и защитника. Закрепляют изученные приемы в учебных играх.

Обучение игре вратаря проводят уже на первом году обучения, сразу для всей группы обучающихся. Это позволяет выявить наиболее способных ребят для последующей специализации в роли вратаря. При обучении технике бега на коньках кроме общих основ, необходимых полевым игрокам, вратарей следует учить перемещениям в сторону приставными шагами, скольжению и прыжкам, выпадам, опусканию на одно и оба колена, быстрому вставанию, полушпагату и выходам. Вратарь большее игровое время проводит в воротах и в основной стойке, с этого и следует начинать обучение. Далее изучают отбивание или остановки клюшкой шайбы, скользящей по льду прямо на вратаря и в сторону от него, используя движения только клюшкой и скольжение с развернутым коньком в сторону в выпаде или полушпагате. В дальнейшем переходят к освоению остановок шайбы туловищем, отбиваний клюшкой шайбы, летящей на средней высоте, ловли летящей шайбы рукой /перевала шайбы в сторону, отбивания ее предплечьем, плечом, щитками/. С вратарем, как правило, работает тренер или игрок, хорошо владеющий бросками шайбы. В подготовку вратаря включают упражнения в ловле и отбивании теннисных мячей между партнерами и с отскока от стены, с использованием дополнительного оборудования. Во избежание физических и психических /боязнь шайбы/ травм необходимо следить за качеством защитных приспособлений вратаря /маски, щитков и т. п./. Обучение групповым действиям начинается с простейших форм взаимодействия. Сначала изучают взаимодействие с передачами в парах в движении вдоль поля без смены и со сменой мест, затем с передачами шайбы в тройках, в четверках.

На первом этапе обучения упражнения следует выполнять без сопротивления, затем с препятствиями /тумбочки, бортики и т. п./, а по мере овладения переходить к упражнениям с сопротивлением защитников. Усложнять упражнения можно, увеличивая скорость передвижения сменой мест, а также увеличивая число обороняющихся. Закрепление и совершенствование взаимодействия происходят в игровых упражнениях. При этом следует учитывать варианты организации атаки в различных зонах.

Для изучения и совершенствования групповых тактических действий в нападении лучше использовать поточные упражнения, придерживаясь при этом игровых вариантов на 1—1,5 мин. Упражнения нужно сочетать с отдыхом. Закреплять изученный материал можно в игровых упражнениях с атакой одних

ворот, а также в играх на двое ворот с малым количеством игроков. После овладения согласованными действиями с участием двух, трех и четырех игроков переходят к изучению командных действий.

Обучение командным действиям в нападении следует начинать с объяснения обучающимся функций игроков в различных фазах развития и завершения атаки. К изучению быстрого прорыва приступают с организации его из глубины своей зоны защиты, включая выход из зоны, преодоления средней зоны и вход в зону противника с последующим завершением атаки на высоких скоростях. На первом этапе взаимодействия осуществляются без сопротивления защитников. Следующий этап — изучение взаимодействий нападающих при численном преимуществе над защитниками. Завершающий этап — изучение быстрого прорыва при активном сопротивлении защитников.

Примерные упражнения:

1. Организация быстрого прорыва из глубины зоны защиты через центрального нападающего. Два защитника, передавая друг другу шайбу, следят за маневрами центрального нападающего. Улучив момент, защитник посылает шайбу нападающему, который выходит по диагонали; получив на ходу передачу, он выходит из зоны по центру и двигается к воротам.
2. Быстрый прорыв после перехвата шайбы на рубеже синей линии зоны защиты. Завершение атаки могут осуществлять один, два и более игроков.
3. «Игра в одни ворота» с переходом по сигналу тренера к быстрому прорыву. Совершенствование различных вариантов тактического воздействия в быстром прорыве осуществляется преимущественно в игровых упражнениях и играх на двое ворот.

Обучение позиционному нападению проводят параллельно с обучением быстрому прорыву. При этом обучающиеся должны получить правильное представление о расстановке игроков, их деятельности на своих позициях, а также об основах смены позиций и взаимодействия в различных фазах атаки.

Примерные упражнения:

1. Атака ворот без сопротивления защитников. Команда осуществляет организованный выход из зоны защиты. Войдя в передовую зону, нападающие располагаются каждый на своем участке и после 5—8 передач выполняют завершающий бросок по воротам, затем команда переходит для атаки противоположных ворот.
2. Взаимодействие пяти игроков против одного - двух защитников.
3. Позиционное нападение 5 x 3, 5 x 4, 6 x 3, 6 x 4, 5 x 5 в передовой зоне.

Для совершенствования атакующих действий в позиционном нападении используют игру на двое ворот с постановкой определенных задач. Обучение защитным навыкам начинается с овладения индивидуальными тактическими действиями. Прежде всего обучающиеся осваивают умение выбирать место при держании игрока и отборе шайбы клюшкой; далее изучают опеку противника, не владеющего шайбой. Основным условием при этом является выбор места

защитником для опеки. Затем изучают силовые приемы и финты. На первом этапе обучения владеющему шайбой лучше действовать вполсилы, чтобы защитник имел возможность овладеть тем или иным способом отбора. При обучении индивидуальным действиям в защите используют упражнения в единоборстве, далее с двумя и более нападающими.

Овладение групповыми защитными действиями осуществляется в зависимости от степени владения приемами индивидуальной тактики. Прежде всего нужно научить правильному взаимодействию обороняющихся при подстраховке и переключениях в парах, а затем в тройках. К обучению командным действиям в защите следует приступать после того, как обучающиеся овладели основами индивидуальных и групповых действий. Изучение командных действий начинается с овладения личной защитой. На первом этапе обучения спортсмены получают представление о переходе к обороне. Переход к защите осуществляется немедленно после потери шайбы, по принципу каждый с каждым, независимо от того, в какой зоне идет игра.

Примерные упражнения:

1, Переход к защите в зоне противника после броска в ворота. Отскочившая от вратаря шайба попадает к защитнику, игроки нападения переходят к личной защите.

2. В упражнении 5 x 5 в средней зоне после потери шайбы хоккеисты быстро закрывают ближнего противника и пытаются захватить шайбу.

Вариант: игра 5 x 5 в одни ворота — пятерка хоккеистов, владеющая шайбой, стремится забросить ее в ворота.

Зонная защита изучается несколько позже. Вначале обучающиеся овладевают переходом к зонной защите. После потери шайбы хоккеисты немедленно занимают определенные позиции на своей половине поля. Далее изучают взаимодействие игроков в зоне защиты с последующим переходом к нападению. Для совершенствования зонной защиты вблизи ворот используют игры в одни ворота, как в равных составах, так и в меньшинстве. Совершенствование зонной защиты с последующим переходом к нападению осуществляется в играх на двое ворот. Варианты смешанной защиты разучивают после овладения игроками личной и зонной системами обороны. На первом этапе изучают защиту 3 + 2, затем 1 + 4. Обучение защите 3 + 2 начинается с объяснения обучающимся функций игроков в средней зоне с переходом к обороне в зоне защиты. При изучении и совершенствовании техники и тактики игры большое значение имеют упражнения с использованием специального оборудования и инвентаря.

На учебных занятиях и тренировках применяют следующее дополнительное оборудование:

1. Стойки для обводки. Можно изготовить из четырехгранных деревянных брусков сечением 5 x 5 см и длиной 50 x 60 см, высотой до 1,5 м, с крестообразным основанием.

Вместо стоек часто применяют тумбы, изготовленные из фанеры, которой обтягивают дно и крышку, таким образом, чтобы тумба имела вид усеченного конуса. Высота тумбы до 1,5 м.

2. Навесные мишени используют для совершенствования точности бросков и передач шайбы. Для того чтобы лучше фиксировать попадание шайбы в цель, мишени следует обклеивать пористой резиной или пенопластом; желательно, чтобы мишени были различными по форме и цвету.

ПРИЛОЖЕНИЕ

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «Хоккей» № 2

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ для ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «ХОККЕЙ»

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами /набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами/. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений /на ширине плеч, одна впереди другой и т.п./. Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств

Упражнения для развития ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, в длину с поворотом, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений; стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой.

Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20 - 30 метров с низкого, высокого старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Бег семенящий, с захлестыванием голени, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях /по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке и т.п./.

Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Пробегание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде в гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры /по упрощенным правилам/ с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами /весом не более 2 - 3 кг/ в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору, против ветра, с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры /на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке/. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса /приседания, сгибание и разгибание рук в упоре, лежа и т.д./ и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивание из приседа, полуприседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, тройной, пятерной, десятерной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание различных предметов /мячей, ядра, камней, гранат/. Бег в гору, по воде, вверх по лестнице, бег с отягощениями /утяжеленные пояса, жилетки, блины, гантели, с сопротивлением амортизаторов/. Подвижные игры с использованием отягощений.

Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов. Спортивные игры с применением силовых приемов. **Общеразвивающие упражнения /с малыми отягощениями/,** выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития выносливости. **Равномерный, переменный, серийный бег** на короткие дистанции в течение 4 - 5 минут /работа 5 - 10 секунд интервал отдыха 15 - 30 секунд/. Серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75 -

85% от максимальной: работа не более 30 сек., отдых 60 - 65 сек., количество серий 3 - 5. Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры на воде, на песке, сюжетные игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

Специальная физическая подготовка /для всех групп/

Упражнения для воспитания ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях /с места, сходу, с прыжка, через низкое препятствие, через партнера/; стойки на лопатках, то же согнувшись, стойки на руках и голове; стойки на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор.

Упражнения на равновесие /на уменьшенной опоре, с «выключением» зрения/. Прыжки на батуте с изменением положения в фазе полета, повороты, сальто. Освоение элементов само страховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна.

Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель /неподвижную и движущуюся/, с места в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с отклонениями от применения силовых приемов. Резкая смена бега направления бега на коньках. Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу. Ускорения.

Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами /футбольными, баскетбольными, теннисными/ у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера /овладение шайбой, мячом и т.д./, требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы. Броски шайбы поточно, в борт, с

фиксацией времени. Бег на коньках на 18 - 36 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры /по упрощенным правилам/ с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами /весом не более 2 - 3 кг/ в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег и многоскоки по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры /на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке/.

Упражнения с отягощениями за счет собственного веса тела /приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д./ и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, других предметов. Толкание камней, ядра на дальность. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты, простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках. Частота пульса во время работы 130 - 170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110 - 170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4 - 5 мин. /работы 5 - 10 сек., интервал отдыха 15 - 30 сек./.

Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений: интенсивность 75 - 85% от максимальной, длительность одного повторения не более 30 сек., интервал отдыха 60 - 90 сек., число повторений 3 - 5.

Подвижные игры. Бег по песку, по воде, пересеченной местности. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом. Передвижение на лыжах.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по равнине и мало пресеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

Плавание: повторное проплывание отрезков 25 - 30м на время и более длинные дистанции с малой интенсивностью. Игры в воде.

Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры

Примерный перечень подвижных игр и эстафет

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр и эстафеты
Быстрота	Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны

	и другие.
Скоростно- силовые	Веревочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и другие.
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием
Сила	Тяни в круг. Выталкивание ил круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами
Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелазанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

В ходе тренировочных занятий юных хоккеистов их надо обучать расслаблению различных мышечных групп. Приводим комплекс упражнений, направленный на освоение приемов расслабления:

1. Встряхивание рук, руки расслаблены.
2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег «трусцой» на месте руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. И.П. – стойка руки в стороны. Выпад ногой в сторону – руки «уронить». Вернуться в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в сторону.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Маховые /свободно-инерционные/ движения ног вперед-назад.
11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить на землю, расслабиться.
13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
14. Висы.
- 15.

Техническая подготовка

На этапе начальной подготовки

Освоение техники передвижения на коньках. Посадка /стойка/ хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным /скользящим/, коротким /ударным/ шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком /внутренним, наружным/. Остановки. Изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой /слаломный бег/. Бег по виражу вправо, влево, по «восьмёрке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений /лицом, спиной и боком в направлении движения/. Повороты прыжками, переступанием при переходе от

бега спиной вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну или две ноги.

Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. Освоение техники нападения. Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы. Развитие навыков держания клюшки одной, двумя руками. Ведение клюшки без отрыва от шайбы: перед собой, сбоку, по прямой, по дугам. Ведение шайбы ударами и подбиванием перед собой и сбоку; из стороны в сторону /широкое, плавное и короткое - «рубкой»/, вперед-назад /перед собой и сбоку/, диагональное, коньками. **Броски.**

Освоение длинного броска с «удобной» и «неудобной» стороны, с места и в движении.

Отработка удара броска с коротким и длинным замахом. Прием шайбы.

Остановка шайбы.

Освоение приема шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Отработка приема шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем /опустившись на одно, два колена, лежа/. Обманные движения /финты/ туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, с изменением скорости бега и с «подпусанием» шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

Освоение техники обороны. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту конькам, клюшкой.

На тренировочном этапе /спортивной специализации/ 1-2-го года

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки – бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствие. Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении на одно. Два колена с поворотом на 90 – 180 - 360 градусов и последующим вставанием, и ускорением. Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45 – 90 - 180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Техника нападения. Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами

от соперника. Ведение шайбы с «подпускиванием» под клюшку соперника, тоже без зрительного контроля. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» броска с удобной и неудобной стороны, в движении и одно касание после боковой, встречной передачи. Удар броском во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевого» броска. Плавные броски и броски с поворотом крюка с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота. Освоение техники броска подкидкой. Приемы шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Освоение остановок и приема шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны. Остановка – прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху. Отработка технических приемов овладения шайбой при введении ее в игру.

Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях: ведение – передача, ведение – бросок, ведение – бросок – добивание, прием – ведение – передача, прием – ведение – бросок, прием – ведение – бросок – добивание, прием – бросок, прием – бросок – добивание, прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например, прием – ведение – передача. Прием /коньком, клюшкой с уступающим движением и без него/, ведение /диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др./, передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др. Обманные движения /финты/ перед передачей партнеру - «ложный бросок», «остановка – ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе». Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, оббеганием.

Техника обороны. Силовые приемы. Отработка основных приемов силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Освоение приемов силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в нападение. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбирать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленях, в падении.

На тренировочном этапе /спортивной специализации/ 3-5-го года

Техника бега на коньках.

Совершенствование техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20 - 30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотом в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Эстафеты, Остановки, повороты после бега с

максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег».

Техника нападения. Ведение шайбы. Дальнейшее совершенствование техники ведения шайбы. Освоение различных способов обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности игроков, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы /без зрительного контроля/, обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темп и направления движения. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении, после боковой, встречной передачи.

Изучение бросков после финтов, обводки, под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование силы и точности броском. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера, на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Приемы шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановки шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру. Остановки быстролетающей шайбы при различной скорости передвижения игрока. Остановки шайбы, летящей по воздуху, клюшкой. Совершенствование приемов ловли шайбы на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Обманные движения /финты/. Совершенствование ранее изученных приемов в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

Совершенствование силовой обводки. Техника обороны. Отбор шайбы и игра туловищем. Применение силовых приемов в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов с включением силовой борьбы у борта. Применение силовой борьбы в игровых упражнениях и двухсторонних играх.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Приемы техники передвижения на коньках. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами /перебежка/, Бег с изменением направления скрестными шагами /перебежка/. Бег спиной вперед скрестными шагами. Повороты в движении на 180° и 360°. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из различных положений с последующими рывками. Падения на колени в движении с

последующим быстрым вставанием и ускорениями. Падения на грудь, бок в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой. Широкое ведение шайбы в движении переключением крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка. Обводка с применением обманных действий – финтов. Финт с изменением скорости движения. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт – ложная потеря шайбы. Бросок шайбы с коротким разгоном /кистевой/. Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом. Бросок – подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы. Броски и удары в «одно касание», встречно и сбоку. Броски шайбы с неудобной стороны. Остановка шайбы крюком клюшки, рукояткой, коньком. Прием шайбы с одновременной ее подработкой для следующих действий. Отбор шайбы способом выбивания. Отбор шайбы способом подбивания клюшки соперника. Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника грудью. Остановка и толчок соперника задней частью бедра. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту.

Тактическая подготовка

На этапе начальной подготовки

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача, отработка передачи подкидкой, длинной передаче удобной и неудобной стороны, передаче ударом /широким и коротким замахом/, передаче коньком. Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Отработка передачи, отбор шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие. Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки,

нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных /функциональных/ обязанностей игроков по выполняемым игровым амплу в команде.

На тренировочном этапе /спортивной специализации/ 1-2-го года

Тактика нападения. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного игрока. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных игровых взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна». Изучение взаимодействия в «треугольниках» /исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне/. Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу. Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пятакке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней /от бросающего/ штанги.

Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником /5:3, 5:4, 4:3/. Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки.

Позиционное нападение.

Тактика обороны.

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

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение,

спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

На тренировочном этапе /спортивной специализации/ 3-5-го года

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места. Открывание.

Упражнения в парах, тройках, с открыванием и выбором места для получения шайбы от партнера, для броска по воротам Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

Групповые и командные тактические действия. Передача шайбы.

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях, близких к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты.

Действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля.

Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

Тактика обороны. Индивидуальные действия. Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве /4:5, 3:5, 3:4/. Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Приемы тактики и обороны

Приемы индивидуальных тактических действий. Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека. Контактная опека. Отбор шайбы

клюшкой. Отбор шайбы применением силовой борьбы. Ловля шайбы на себя с падением на одно и оба колена, а также падением на бок.

Приемы групповых тактических действий.

Страховка. Переключение Коллективный /парный/ отбор шайбы. Взаимодействие с вратарем. Приемы командных тактических действий. Принципы командных оборонительных тактических действий. Малоактивная оборонительная система 1-2-2. Малоактивная оборонительная система 1-4. Малоактивная оборонительная система 1-3-1. Малоактивная оборонительная система 0-5. Активная оборонительная система 3-2. Активная оборонительная система 2-2-1. Прессинг. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип персональной обороны в зоне защиты. Принцип комбинированной обороны в зоне защиты. Тактические построения в обороне при численном меньшинстве. Тактические построения в обороне при численном большинстве. Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем. Групповые атакующие действия. Передачи шайбы: короткие, средние, длинные. Передачи шайбы по льду и над льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место. Передачи в процессе ведения, обводки, в силовой борьбе, при имитации броски в ворота, в движении, с использованием борта. Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач. Тактическая комбинация – «скрещивание». Тактическая комбинация – «стенка». Тактическая комбинация – «оставление шайбы». Тактическая комбинация – «пропуск шайбы». Тактические действия при вбрасывании шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты. Командные атакующие тактические действия. Организация атаки и контратаки из зоны защиты. Выход из зоны защиты через крайних нападающих. Выход из зоны защиты через центрального нападающего. Выход из зоны через защитников. Развитие «длинной атаки». Скоростное прохождение зоны за счет продольных и диагональных передач. Контратаки из зоны защиты и средней зоны. Атака с хода. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок. Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников. Игра в неравных составах. Большинство 5:4, 5:3, 4:3. Игра в неравных составах. Меньшинство 4:5, 3:5, 3:4.

Подготовка вратаря

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока 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.

Общая физическая подготовка вратарей 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 больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности.

Специальная физическая подготовка. На этапе спортивного совершенствования большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большем объеме 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 объем, чем у полевых игроков, занимают упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стрейчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

Техническая подготовка. Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе спортивного совершенствования является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в их не привычных сочетаниях. На этом этапе в большем объеме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту своевременность перехода с одного технического приёма 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:

- уплотнённая противоборствующая команда вблизи ворот;
 - помехи видимости вратарю;
 - скрытность;
 - быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач;
 - все возможные добивания и подправления 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. Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры на этой основе мгновенно /автоматизировать/ принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе спортивного совершенствования следует придать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющих игроков /1:2; 2:1; 2:2; 3:2/. Кроме этого в тренировочный процесс групп спортивного совершенствования и необходимости включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствования 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 указания партнёрам.

На этапе начальной подготовки

Физическая подготовка. Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами /2-3 мяча/. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево /типа «маятника»/, в стойке. Совершенствование координации движения приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног.

Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря. Освоение основной стойки. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения /например, выпад влево – основная стойка/. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой.

Освоение передвижения в воротах в основной стойке. Освоение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Отработка выбивания шайбы клюшкой в падении.

Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Освоение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря. Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах площадке и взаимодействию с защитниками. Освоение умения концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

На тренировочном этапе /спортивной специализации/ 1-2-го года Физическая подготовка.

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

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами /короткими и длинными/. Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага.

Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушки и отбивание «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька /проскальзыванием/. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Освоение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Тактика игры вратаря и совершенствование индивидуальных тактических действий при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Уметь определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий и, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Отработка тактических действий при отскоке шайбы от вратаря.

Совершенствования выбора места при комбинационном действии противника. Уметь определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных подвижных играх.

На тренировочном этапе /спортивной специализации/ 3-5-го года Физическая подготовка. Совершенствование общей гибкости и выворотности суставов. Совершенствование координации движений приставными и скрестными шагами, прыжковой координации /типа «маятника»/. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений, и сопротивления партнера. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и

остановки из различных исходных положений. Совершенствование безопорной координации в упражнения на батуте.

Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях, быстроты реакции одиночных движений и частоты движений.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещения в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом, лицом спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов. Совершенствование техники овладения шайбой при помощи ловушки и «блина». Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений.

Совершенствование техники владения клюшкой. Освоение техники отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом. Освоение техники отбивания низколетящей шайбы щитком с опусканием на одно колено. Упражнения проводятся при моделировании затрудненных условий и наличия сбивающих факторов. Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.

Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Освоение обманных движений /финтов/ и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и ее добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Уметь перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пятак», из-за ворот и сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Развитие игрового передвижения. Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Т-образное скольжение /вправо, влево/. Передвижение вперед выпадами. Торможение на параллельных коньках. Передвижения короткими шагами. Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке. Бег спиной вперед, лицом, вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

Ловля шайбы. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону /вправо, влево/ на параллельных коньках. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону /вправо, влево/ Т-образным скольжением. Ловля шайбы ловушкой в шпагате. Ловля шайбы на блин. Ловля шайбы на грудь, стоя с падением на колени.

Отбивание шайбы. Отбивание шайбы блином стоя на месте. Отбивание шайбы блином одновременным движением в сторону /вправо, влево/ на параллельных коньках. Отбивание шайбы клюшкой /вправо, влево/ с падением на одно и два колена. Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную

точку. Отбивание шайбы щитками в шпагате. Отбивание шайбы щитками с падением на бок /вправо, влево/.

Прижимание шайбы. Прижимание шайбы туловищем и ловушкой.

Владение клюшкой. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении. Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на оба колена. Остановка шайбы клюшкой у борта. Бросок шайбы на дальность и точность. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, обеими руками. Передача шайбы подкидкой. Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, обеими руками.

Тактика игры вратаря. Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве: 2:1, 3:1, 3:2. Выбор позиции /вне площадки ворот/ при позиционной атаке противника. Прижимание шайбы. Перехват и остановка шайбы. Выбрасывание шайбы. Взаимодействие с игроками при обороне. Взаимодействие с игроками при контратаке.

ПРИЛОЖЕНИЕ

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «Хоккей» № 3

Согласно приказу Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н анализ дневников самоконтроля спортсменов входит в трудовые действия тренера.

При расследовании несчастного случая, произошедшего со спортсменом, правоохранительные органы и органы контроля могут затребовать данный документ для расследования.

Для ведения «Дневника самоконтроля» необходимо ежедневно *мониторировать ЧСС* в ранние утренние часы и фиксировать их. Если при ежедневном подсчете частоты пульса утром после сна лежа его колебания не превышают 4 уд./мин^{-1} , можно полагать, что нагрузка адекватна функциональным возможностям организма и восстановительные процессы протекают нормально.

Рост утреннего пульса следует рассматривать как нарушение адаптации и симптом возможных нефункциональных сверхнагрузок и СП.

Резкие колебания ЧСС как в сторону уменьшения, так и в сторону увеличения, значительное отклонение от индивидуальной нормы, ощущения перебоев в работе сердца - повод пройти внеплановое обследование в медицинском учреждении, к которому прикреплен спортсмен.

Для анализа влияния нагрузок на организм необходим также подсчет пульса не только лежа, но и *в орто - пробе* /через минуту после медленного вставания/. Выраженный рост или снижение значения /ЧСС в орто - положении - ЧСС покоя/ свидетельствует об изменении регуляции ССС и возможном развитии нефункциональных сверх - нагрузок и СП.

В целом, при проведении теста можно ориентироваться на следующие цифры:

- разброс от 0 до 12 ударов говорит о хорошей тренированности;
- разница в 13 - 25 ударов свидетельствует о функциональном/нефункциональном/ перенапряжении;
- если разница более 25 ударов, то можно говорить либо о возможном СП, либо о заболевании сердечнососудистой системы или других систем организма.

Однако эти цифры являются ориентировочными. А интерпретация результатов должна быть индивидуальной, исходя из личного «коридора» цифр. Самый простой и удобный для применения вариант - это функция «Ортостатический тест» для пользователей пульсометров в этом случае, при этом не нужно будет подсчитывать пульс и записывать данные, так как они сохраняются автоматически и переносятся в личный дневник тренировок.

О снижении функционального резерва может свидетельствовать затягивание времени восстановления пульса после тренировки до исходного более 11 мин. Эти данные также можно фиксировать в дневнике самоконтроля.

Еженедельно в дневнике спортсмена важно мониторировать массу тела. Состав тела - один из факторов, определяющих результативность спортивной деятельности. Метод биоимпедансного анализа позволяет оценить соответствие значений параметров состава тела для конкретных видов спорта в соответствии с модельными характеристиками, судить об уровне физической подготовленности спортсменов на всех этапах подготовки, выбрать оптимальный режим питания и тренировочных нагрузок. Данную информацию после прохождения биоимпедансометрии также можно заносить в дневник спортсмена.

Необходимо отражать в дневнике все случаи ОРВИ или других острых заболеваний. При наличии у спортсмена хронических заболеваний очень важно отмечать все изменения в самочувствии и динамику объективных данных медицинского обследования в дневнике самоконтроля.

Для индивидуального подхода к спортсмену требуется индивидуализация разработки «Дневника самоконтроля». Содержание, предложенное в Программе /стр. 45 - 46/, является примером.

Тренер должен принимать в этом самое активное участие с учетом пола, возраста, вида спорта и амплуа спортсмена, уровня его квалификации и этапа спортивной подготовки.

Анализировать дневник самоконтроля следует регулярно вместе со спортсменом и врачом, далее на основе этого анализа вносить коррективы в тренировочный процесс.