

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ
Протокол № 1 от 07.02.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ
А.В. Бугаенко

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

Разработана с учетом требований Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
Приказ Министерства спорта Российской Федерации
От 16.11.2022 г. № 997

Срок реализации программы:

1. На этапе начальной подготовки – 3 года.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-5 лет.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – не ограничено

Составители программы:

Дмитриева А.В. – инструктор-методист.

Срок реализации программы – без ограничений

г. Ленинск-Кузнецкий
2023г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	5
3. Методическая часть программы	25
3.1. Организационно-методические указания	26
3.2. План спортивной подготовки	29
4. Программный материал	44
4.1. Теоретическая подготовка	44
4.2. Физическая подготовка	47
4.3. Техническая подготовка	51
4.4. Тактическая подготовка	61
4.5. Психологическая подготовка	66
4.6. Организация и методические указания по проведению тестирования	72
4.6.1. Система контроля и зачётные требования	73
4.7. Участие в соревнованиях	74
4.8. Инструкторская и судейская практика	75
4.9. Медицинское обеспечение спортивной подготовки	75
4.10. Восстановительные мероприятия	79
4.11. Организация и участие в тренировочных мероприятиях	81
4.12. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ	81
4.13. Материально-техническая база и обеспечение	88
4.14. Требование к кадрам осуществляющих спортивную подготовку	88
Методическая литература	90

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по хоккею – программа поэтапной подготовки физических лиц по хоккею, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

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

Настоящая программа для МБУДО СШ составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий, согласно Приказа Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей". В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525).

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.

Достижение высоких спортивных результатов в хоккее, в том числе и на мировом уровне, во многом определяется качеством спортивной подготовки в центрах спортивной подготовки (ЦСП). Качество процесса подготовки зависит от программного обеспечения. Настоящая программа предназначена для работы с хоккеистами на этапах спортивной подготовки, в ней отражены основные положения теории и методики спортивной

подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт.

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

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

При разработке программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей соблюдались следующие принципы:

1. Направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата.
2. Принцип динамичности.
3. Индивидуализация спортивной подготовки.
4. Принцип оптимальности.
5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.

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

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

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

Современная концепция многолетней подготовки хоккеистов высокой квалификации предполагает длительность учебно-тренировочного процесса 12-20 лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику хоккея, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической и физической подготовке (табл. 1-4).

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной Подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный	5	11	10

этап (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	6

Основными задачами и направленностью этапов многолетней подготовки в теории и методике хоккея являются:

Этап начальной подготовки:

- выявление одаренных и способных к хоккею детей;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- основы техники и тактики хоккея
- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккея, навыкам гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап

Состоит из двух периодов – начальной специализации и углубленной.

Задачи периода начальной специализации:

- всесторонняя физическая подготовленность;
- развитие специальных физических качеств,
- освоение техники и основ групповой тактики хоккея,
- освоение игровой деятельности;
- воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой.

Задачи периода углубленной специализации;

- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности;
- формирование устойчивого двигательного навыка технико - тактических приемов хоккея;
- освоение нескольких тактических систем игры в атаке и обороне;

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;

- освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности;
- освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействий и командных тактических построений в атаке и обороне;
- овладение знаниями по теории и методике хоккея в объеме данной программы;
- перевод выпускников в специализированные спортивные учреждения для формирования состава команд квалифицированных хоккеистов.

С учетом специфики вида спорта хоккеем определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

Таблица 2

Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап Совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный (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	234-312	312-416	624-728	832-936	1248-1664

часов в год					
-------------	--	--	--	--	--

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта хоккей допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Таблица 3

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО
ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

Разделы подготовки	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	
Общая физическая	13	13	13	13	10

подготовка (%)					
Специальная физическая подготовка (%)	5	5	9	11	10
Техническая подготовка (%)	43	43	30	23	17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	10	10	10	17
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	24	24	30	35	36
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5	5	8	8	10

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

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

Таблица 5

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:3 -значительное влияние;2-среднее влияние;1-незначительное влияние.

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

Таблица 6

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4 x 9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4 x 9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)

Контрольно-переводные нормативы спортивной подготовки
на этапе начальной подготовки до года

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Общая физическая подготовка			
Бег 20 метров с высокого	3	4,1	5,1

старта (сек)	2	4,2	5,2
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,3	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину толчком двух ног (см.)	3	170	165
	2	165	160
	1	160	155
	0	Менее 160	Менее 155
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	39	17
	2	38	16
	1	37	15
	0	Менее 37	Менее 15
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	3	10,9	11,9
	2	11,0	12,0
	1	11,1	12,1
	0	Более 11,1	Более 12,1
Набрать не менее 1 балла			

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках на 20 м (с)	3	4,1	5,1
	2	4,2	5,2
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,3	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках на 20 м спиной вперёд (с)	3	6,1	7,1
	2	6,2	7,2
	1	6,3	7,3
	0	Более 6,3	Более 7,3
Набрать не менее 1 балла			

Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	12,1	13,1
	2	12,2	13,2
	1	12,3	13,3
	0	Более 12,3	Более 13,3
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек.)	3	16,2	17,3
	2	16,3	17,4
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,4	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов

**Контрольно-переводные нормативы спортивной подготовки на этапе начальной
подготовки свыше года**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 20 метров с высокого старта (сек)	3	4,0	4,9
	2	4,1	5,1
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,3	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину толчком двух ног (см.)	3	175	170
	2	170	165
	1	160	155
	0	Менее 160	Менее 155
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	3	10,8	11,8
	2	10,9	11,9
	1	11,1	12,1
	0	Более 11,1	Более 12,1
Набрать не менее 1 балла			

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	39	17
	2	38	16
	1	37	15
	0	Менее 37	Менее 15
Набрать не менее 1 балла			
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках на 20 м (с)	3	3,9	4,9
	2	4,1	5,1
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,3	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках на 20 м спиной вперёд (с)	3	5,9	6,9
	2	6,1	7,1
	1	6,3	7,3
	0	Более 6,3	Более 7,3
Набрать не менее 1 балла			
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	12,1	13,1
	2	12,2	13,2
	1	12,3	13,3
	0	Более 12,3	Более 13,3
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек.)	3	16,2	17,3
	2	16,3	17,4
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,4	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов

Таблица 7

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы учебно-тренировочного этапа до двух лет

спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 м старт с места (с)	3	5,0	5,8
	2	5,1	5,9
	1	5,2	6,0
	0	Более 5,2	Более 6,0
Набрать не менее 1 балла			
Пятикратный прыжок в длину (см.)	3	9,0	8,0
	2	8,5	7,5
	1	8	7
	0	Менее 8	Менее 7
Набрать не менее 1 балла			
Бег 400 м (с)	3	72	92
	2	73	93
	1	74	94
	0	Более 74	Более 94
Набрать не менее 1 балла			
Приседания со штангой с весом 100% собственного веса	3	12	9
	2	11	8
	1	10	7
	0	Менее 10	Менее 7
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания на перекладине (кол-во)	3	10	8
	2	9	7
	1	8	6
	0	Менее 8 раз	Менее 6 раз
Набрать не менее 1 балла			
Бег 3000 м (с)		Без учета времени	
Контрольные	Баллы	Юноши	Девушки

упражнения		1,2 год	1,2 год
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках на 30 м (с)	3	5,4	6,0
	2	5,5	6,1
	1	5,6	6,2
	0	Более 5,6	Более 6,2
Набрать не менее 1 балла			
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	3	25	30
	2	26	31
	1	27	32
	0	Более 27	Более 32
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 x 9м (с)	3	16,2	17,3
	2	16,3	17,4
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,4	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	11,8	12,8
	2	12,0	13,0
	1	12,10	13,10
	0	Более 12,10	Более 13,10
Слаломный бег на коньках с шайбой(с)	3	13,8	14,8
	2	14,0	15,0
	1	14,19	15,19
	0	Более 14,19	Более 15,19
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 11 баллов

Контрольно-переводные нормативы свыше двух лет спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе

Таблица 8

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3,4 год	3,4 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 м старт с места (с)	3	4,6	5,4
	2	4,9	5,7
	1	5,2	6,0
	0	Более 5,2	Более 6,0
Набрать не менее 1 балла			
Пятикратный прыжок в длину (см.)	3	9,5	8,5
	2	9,0	8,0
	1	8	7
	0	Менее 8	Менее 7
Набрать не менее 1 балла			
Бег 400 м (с)	3	72	92
	2	73	93
	1	74	94
	0	Более 74	Более 94
Набрать не менее 1 балла			
Приседания со штангой с весом 100% собственного веса	3	12	9
	2	11	8
	1	10	7
	0	Менее 10	Менее 7
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания на перекладине (кол-во)	3	10	8
	2	9	7
	1	8	6
	0	Менее 8 раз	Менее 6 раз

Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 x 9м (с)	3	16,0	17,0
	2	16,2	17,3
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,4	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег 3000 м (с)	Без учета времени		
Контрольные упражнения			
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3,4 год	3,4 год
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках на 30 м (с)	3	5,4	6,0
	2	5,5	6,1
	1	5,6	6,2
	0	Более 5,6	Более 6,2
Набрать не менее 1 балла			
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	3	25	30
	2	26	31
	1	27	32
	0	Более 27	Более 32
Набрать не менее 1 балла			
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3,4 год	3,4 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	11,8	12,8
	2	12,0	13,0
	1	12,10	13,10
	0	Более 12,10	Более 13,10
Набрать не менее 1 балла			
Слаломный бег на коньках с шайбой(с)	3	13,8	14,8
	2	14,0	15,0
	1	14,19	15,19
	0	Более 14,19	Более 15,19

Набрать не менее 1 балла

По всем видам подготовки набрать не менее 11 баллов

Таблица 9

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)	Бег 400 м (не более 74 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 38 с)	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 46 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Выполнить норматив разряда «1 спортивный разряд»

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен выполнивший обязательную техническую программу с наименьшей разницей во времени.

Таблица 10

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	30
Дополнительное ,вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кгдо 5 кг	комплект	3
7	Сумка для клюшек	штук	4

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

Таблица 11

Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная	Этапы спортивной подготовки				

п\п				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок	Количество	Срок	эксплуатации	Количество	Срок
1	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	На занимающегося вратаря	-	-	2	1	3	1	5	1	
2	Клюшка хоккейная	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1	5	1	
3	Шайба	штук	На занимающегося	-	-	10	1	15	1	20	1	

Таблица № 12

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок

							(лет)		(лет)		лу ат ац ии (ле т)
Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование											
1	Гетры	пар	На занимающего ся	-	-	2	1	2	1	4	1
2	Защита вратаря (панцирь шорты, щитки, налокотники)	комплект	На занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с лезвиями)	Пар	На занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	2	1
	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	Пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Майка	штук	На занимающ егося	-	-	1	1	1	1	2	1
Перчатка вратаря-блин	штук	занимающ егося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
Перчатка вратаря-ловушка	штук	занимающ егося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
Подтяжки	штук	На занимающ егося	-	-	1	2	1	1	1	1
Подтяжки для гетр	штук	На занимающ егося	-	-	1	2	1	1	1	1
Раковина защитная	штук	На занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
Рейтузы	штук	На занимающ егося	-	-	4	1	4	1	6	1
Свитер	штук	На занимающ егося	-	-	21	1	2	1	4	1
Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	На занимающ егося вратаря	-	-	1	2	1	2	1	2
Шлем защитный	штук	На занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа составлена для МБУДО СШ отделения хоккея и является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочный процесс. Она рассчитана для учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки (ЭНП) 3 года, для тренировочных (ТЭ) 5 лет, а также для этапов совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и ставит конечной целью подготовку хоккеистов высокой квалификации, членов сборной команды Кемеровской области-Кузбасс, резерва сборных команд Российской Федерации.

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

Достижение указанных целей зависит:

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

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

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
 - обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны, защитников Родины;
 - подготовка спортсменов высокой квалификации – членов сборной команды Кемеровской области-Кузбасс.

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

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

спортивной подготовки.

3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

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

- Начальной подготовки;
 - Учебно-тренировочный, подразделяется на 2 раздела: до года и свыше года;

- Спортивного совершенствования;

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

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- Выявления детей способных к занятиям по хоккею;
- Формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
 - Всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
 - Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
 - Разучивание основных приемов техники, а так же индивидуальных и групповых тактических действий;
- Овладения основами соревновательной деятельности по хоккею.

На учебно-тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи начальной специализации

- Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости.
- Овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях.

- Разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях.

- Освоение соревновательной деятельности.

Задачи углубленной специализации

- Воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости.

- Разучивание сложных приемов техники совершенствование освоенных в игровых условиях.

- Освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.

- Совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

- Формирование умения готовится к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

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

Перевод спортсменов на этапы подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивно-технических показателей общей и специальной подготовленности спортсменов и выполнении в дальнейшем I спортивного разряда.

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

Немало важную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора в группы начальной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность тренировочного процесса.

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа:

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

На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе тренировки.

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

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

**Примерные сенситивные (благоприятные)
периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные Способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками, целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно, и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

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

специализации спортсменов.

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

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;

- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам спортсменов;

- изменять количество часов, отведенное на изучение (освоение) тех или иных разделов и тем.

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

3.2. ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

План многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам спортивной подготовки. При составлении плана спортивной подготовки следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

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

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	ТЭ до двух лет		ТЭ свыше двух лет			
Общая физическая подготовка	41	51	61	81	81	81	73	83
Специальная физическая подготовка	16	25	42	69	69	69	73	50
Техническая подготовка	134	160	140	144	144	144	124	141
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	40	47	62	62	62	124	92
Технико-тактическая (игровая) подготовка	74	120	141	218	218	218	261	341
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	16	20	37	50	50	50	73	125

ВСЕГО:	312	416	468	624	624	624	728	832
---------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

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

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

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

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

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

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

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного 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 должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основных раздела.

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

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

Контроль 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

Основные задачи и средства на этапе начальной подготовки юных хоккеистов

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

- Обучение основным технико-тактическим приемам игры в хоккеей.

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

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

- Выявление наиболее способных детей для дальнейшего совершенствования в

хоккее.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

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

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

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

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

Основные задачи средства на учебно-тренировочном этапе начальной специализации хоккеистов

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

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

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

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

Для решения поставленных задач основными средствами будут:

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

2. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные игры по правилам хоккея.

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

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

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

6. Подготовительные и тренировочные игры.

7. Теоретические занятия по программе.

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

Основные задачи средства на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации хоккеистов

Тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов. Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а так же на изучение стандартных положений в различных фазах игры.

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

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

Указанные направления тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

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

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.

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

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

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

5. Тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр.

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

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

психологической подготовленности хоккеистов.

Основные задачи и средства на этапе спортивного совершенствования хоккеистов

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

Основными задачами этого этапа являются:

- повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность в условиях соревновательной деятельности;
- подготовка спортсменов для вхождения в состав команды мастеров;
- введение выпускников в состав команды мастеров.

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

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

- 1 Комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала хоккеистов.
2. Упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды.
- 3.Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа.
- 4.Упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.
- 5.Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств-смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.
6. Теоретические занятия по программе.
7. Соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания

на разборах игр.

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

План – схема подготовки

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

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. В ходе подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы. Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов разных возрастных групп бывает различной. У хоккеистов младшего школьного возраста она составляет 4,5-5,5 месяцев, а у хоккеистов старшего возраста – 2,5-3 месяца.

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

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

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

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Однако в подготовке юных

хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсменов, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

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

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

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

К задачам переходного периода относится следующее:

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

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

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

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	41
Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	16
Техническая подготовка	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	134
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	31
Технико- тактическая (игровая) подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	74
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			5	6								5	16
ВСЕГО:	28	26	30	30	24	23	23	24	24	24	24	32	312

**Примерны план-график спортивной подготовки хоккеистов
на этапе начальной подготовки**

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего:	
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47
Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	18
Техническая подготовка	13	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	157
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Технико-тактическая (игровая) подготовка	7	7	8	7	7	7	7	8	8	8	8	7	7	88
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		6	6										6	18
ВСЕГО:	29	36	36	28	28	28	28	29	29	29	29	29	35	364

**Примерны план-график спортивной подготовки хоккеистов
на учебно-тренировочном этапе до двух лет**

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего :
	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	61
Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	42
Техническая подготовка	12	12	12	11	11	11	11	11	11	12	13	13	140
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
Технико-тактическая (игровая) подготовка	12	12	12	12	11	11	11	12	12	12	12	12	141
Участие в соревнованиях, тренерская и	10	9	8									10	37

судейская практика													
ВСЕГО:	47	46	44	34	34	35	35	36	36	37	37	47	468

Таблица № 17

**Примерны план-график спортивной подготовки хоккеистов
на тренировочном этапе свыше двух лет**

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП	7	7	7	6	7	6	6	7	7	7	7	7	81
Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП	6	6	6	6	5	5	6	5	6	6	6	6	69
Техническая подготовка	13	13	12	12	11	12	11	12	11	12	12	13	144
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	4	6	5	4	6	5	5	6	6	62
Технико-тактическая (игровая) подготовка	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	218
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская	9	9	8							7	8	9	50

практика													
ВСЕГО:	59	58	56	46	47	46	45	48	47	55	57	60	624

Таблица № 18

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

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего :
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	73
Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
Техническая подготовка	10	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	124
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	124
Технико-тактическая (игровая) подготовка	22	22	22	21	22	21	22	22	22	21	22	22	261

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	12	12	12							12	12	13	73
ВСЕГО:	66	68	67	53	54	53	55	54	55	66	68	69	728

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Травматизм в спорте и его профилактика

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

В качестве профилактики рекомендуется:

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

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов,

мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

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

Управление подготовкой хоккеистов

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

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

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

Основы тактики и тактической подготовки

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

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания

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

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

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

Психологическая подготовка хоккеистов

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

Разработка плана предстоящей игры

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

Установка на игру и ее разбор

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

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

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

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

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

4.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

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

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.

Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

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

Специально - подготовительные упражнения

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

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

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и

движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение -партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

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

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют

частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;

- эстафеты с элементами новизны и другие тренировочные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

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

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

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС-195-210 уд/мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

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

4.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Таблица № 19

Техническая подготовка.

Приёмы техники передвижения на коньках

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					
				Начальная специализация		Углубленная специализация			
Спортивная подготовка									
		1	2	3	1	2	1	2	3
1	Бег скользящими шагами	+	+	+					
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+							
3	Повороты влево вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед		+	+	+	+	+	+	+
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и	+	+	+	+	+	+	+	+

	двух ногах								
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 приседание на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением 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								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Таблица № 20

Техническая подготовка.

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					Начальная специализация		Углубленная специализация		
Спортивная подготовка									
		1	2	3	1	2	1	2	3
1	Ведение шайбы на месте	+							
2	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы, не отводя крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки вперед	+	+	+	+				
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 (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» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крючком 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 и овладения шайбой			+	+	+	+	+	+

Таблица № 21

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					Начальная специализация		Углубленная специализация		
Спортивная подготовка									
		1	2	3	1	2	1	2	3
1	Основная стойка вратаря	+							
2	Низкая и высокая стойка вратаря и перехода от одного вида стойки к другому	+							

3	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+					
4	T-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+				
5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+					
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы									
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+						
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+					
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) T-образным скольжением	+	+	+					
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена	+	+						
Техника игры вратаря									
14	Ловля шайбы ловушкой в			+	+				

	шпагате								
15	Ловля шайбы на блин				+	+			
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+					
Отбивание шайбы									
17	Отбивание шайбы блином, стоя на месте	+	+						
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону(вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+					
19	Отбивание шайбы коньком	+	+	+					
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+					
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно колено и два колена	+	+	+					
22	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки		+	+	+	+			
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки с падением на одно колено и два колена								
24	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена								
25	Отбивание шайбы щитками в шпагате								

26	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определённую точку хоккейной площадки								
27	Отбивание шайбы щитками с падением набок (Вправо, влево)				+	+	+	+	+
Прижимания шайбы									
28	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+					
Владение клюшкой и шайбой									
29	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+			
30	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+	+	+			
31	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+			
32	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту								
33	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+
34	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+	+	+	+	+	+
35	Передача шайбы подкидной			+	+	+	+	+	+
36	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место

быть не только в технической, и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

Физическая подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

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

Техническая подготовка вратаря

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

Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приёмов и овладения более сложными,

нестандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в полном объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

При освоении совершенствования приёмов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотнённость противоборствующих игроков 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.

4.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					Начальная специализация		Углубленная специализация		
Приёмы тактики обороны (приёмы индивидуальных тактических действий)									
		1	2	3	1	2	1	2	3
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека			+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека				+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+		+					
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена				+	+	+	+	+

	колена, а также с падением на бок								
Приёмы групповых тактических действий									
1	Страховка		+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение					+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарём								
Приёмы командных тактических действий									
1	Принципы командных оборонительных, тактических действий				+	+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2				+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 4-1				+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1					+	+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2			+	+	+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3-2					+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2-2-1						+	+	+
9	Прессинг				+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+

12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+
14	Тактическое построение обороны при численном большинстве				+	+	+	+	+
Приёмы тактики нападения									
Индивидуальные атакующие действия									
1	Атакующее действие шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующее действие с шайбой: обводка, ведение, бросок шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия									
1	Передача шайбы: короткие, средние, длинные,	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Передача в процессе ведения, обводки, при силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация- «скрещивание»				+	+	+	+	+

6	Тактическая комбинация- «стенка»			+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация- «оставление»			+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация- «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация- «заслон»								
10	Тактические действия при вбрасывании судей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия									
1	Организация атаки и контратаки из зоны	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней				+	+	+	+	+
7	Атака с хода				+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних			+	+	+	+	+	+

	нападающих								
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитника			+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах-с численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+

Таблица № 22

Тактическая подготовка.

Тактика игры вратаря.

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					Начальная специализация		Углубленная специализация		
Выбор позиции в воротах									
		1	2	3	1	2	1	2	3
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+

6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контакте				+	+	+	+	+

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

4.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для развития смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно

поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость развиваются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения. Выдержка и самообладание.

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

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

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

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

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

Развитие процессов восприятия. Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих

техничко-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения техничко-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения техничко-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

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

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

Развитие оперативно-тактического мышления. Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в тренировочных играх.

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации астенических эмоций следует:

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

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

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

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

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

В заключение тренер подводит итоги и намечает пути дальнейшей работы.

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

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

- 1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
 - развитие личностных качеств хоккеистов, их спортивного интеллекта;

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

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

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

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

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

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

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

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

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учётом 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 твёрдая уверенность в силах команды и в её победе. Для решения пятой задачи хоккеистам индивидуально можно использовать следующие методические приёмы:

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

4.6. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ

Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап и перевод по этапам

спортивной подготовки осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП.

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

Для юных хоккеистов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

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

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

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

4.6.1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ № 4 в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в центре. При переходе спортсмена в другое спортивное учреждение она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- бег 20 и 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.
- Бег на 3000 метров. м. Условия те же.

- Челночный бег 4 x 9 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.
- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.
- Пятикратный прыжок в длину м – встать к линии старта, не наступая на неё. Толчком двух ног (со старта) выполняет прыжки с одной ноги на другую и, таким образом, завершив пять прыжков, приземляется на обе ноги (не касаясь руками пола позади себя). Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшей точки, где испытуемый коснулся пола.
- Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол. Испытуемый принимает положение упор лёжа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола; затем руки снова полностью выпрямить (и.п. – сгибание – разгибание-и.п.)

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15 минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод, особенно в группах юных фигуристов.

Предварительно все обследуемые спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочным занятиям.

4.7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, утвержденным Министерством физической культуры и спорта Краснодарского края и Российской Федерации, Федерации хоккея, а также календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий МБУДО СШ.

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

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

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов.

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

4.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

В содержание спортивной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры спортсменами;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- б) составить конспект занятия и провести его со спортсменами младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем спортсменам освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований по хоккею на первенство центра спортивной подготовки.
2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
4. Судейство тренировочных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.
- 7.

4.9. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортсмены, обучающиеся по программе спортивной подготовки, обязаны проходить ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

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

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. При диспансерном обследовании следует проводить беседу со спортсменом о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Основные задачи медико-биологического контроля:

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

Контроль состояния здоровья спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Такое медицинское обследование включает:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем. Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности.

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

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

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в хоккее;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные вещества;

- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

4.10 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

К средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

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

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

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

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

Фармакологические средства восстановления и витамины.

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

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

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

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

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

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

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

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

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

4.11. ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧАСТИЕ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню тренировочных сборов приведенной в таблице 6.

Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку несут расходы по организации и проведению тренировочных занятий, тренировочных сборов, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

4.12. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

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

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

Чтобы оградить занимающихся от подобных проблем, в МБУДО СШ в течение года применяются следующие методы борьбы с допингом:

- проводятся лекции с занимающимися о вреде допинга, об ответственности за применение допинга;
- ознакомление со списком запрещенных препаратов;
- о порядке сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдачи проб;

Нормативные документы, регламентирующие проведение антидопинговых мероприятий.

На всех хоккеистов, врачей, тренеров, руководителей и иных должностных лиц учреждения распространяется действие нормативных правовых документов, указанных в Регламенте. Хоккеисты могут быть подвергнуты допинг-контролю в соревновательный и вне соревновательный периоды в течение всего сезона. Планирование допинг-контроля, отбор, транспортировка и получение результатов анализов проб в рамках допинг-контроля матчей и вне соревновательного допинг-контроля осуществляется силами РУСАДА. Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил, а также принятие решений по ним осуществляется РУСАДА в соответствии с законодательством России и нормативными документами, указанными в Регламенте в установленном порядке.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во 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.

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

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят

Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим

образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

План мероприятий :

Спортсмены отделения	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честный старт»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценность спорта»	Тренер-преподаватель Инструктор-методист	1 раз в год
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Занимающиеся Тренер-преподаватель Родитель	1 раз в год
	4. Антидопинговая викторина	«Начистоту»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопингов ых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формировани я антидопингов	Ответственны й за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Этап совершенствования спортивного мастерства		ой культуры»		
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Участие в онлайн семинарах по антидопингу		Занимающиеся Тренер-преподаватель	1-2 раз в год
	8. Проверка лекарственных препаратов		Тренер-преподаватель Медицинский работник учреждения	1 раз в полугодие

4.13. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА И ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для спортивной подготовки по хоккею и проведения соревнований необходимо наличие ледовых арен определенных параметров, (максимальные размеры площадки: 61 м в длину и 30 м в ширину. Минимальные размеры: 56 м в длину и 26 м в ширину). Для обеспечения специализированной подготовки и координации движений необходим небольшой спортивный зал или тренажерный зал.

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

Центр спортивной подготовки осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки,
- обеспечение спортивной экипировкой.

4.14. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

МБУДО СШ, осуществляющая спортивную подготовку, должна соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязательное наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии организации, осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вайцеховский С.М.* «Книга тренера», Ф и С. М., 1971г.
2. *Волков В.М.* «Тренеру о подростке», Ф и С. М., 1973г.
3. *Белоусова В.В.* «Воспитание в спорте», 1974г.
4. *Букатин А.Ю., Колузганов, В.М.* Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
5. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
6. *Железняк Ю. Д., Ивойлова А.В.* Волейбол. - М.: Фис, 1991.
 7. *Защиорский В.М.* «Физические качества спортсмена», Ф и С. М., 1970г.
 8. *Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Критерии отбора. -М.: Терра-спорт, 2000.
 9. *Майоров Б.А.* «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
 10. *Матвеев Л.П.* «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
 11. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
 12. *Савин В.П.* Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Ф и С, 1990.
 13. *Савин В.П.* Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
 14. Современная система спортивной подготовки под ред. *Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.* - М., 1995.
 15. *Спасский О.* «Хоккей», ФиС. М., 1975г.
 16. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
 17. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией *Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова.* - М.: Академия, 2002.
 18. Спортивные игры. Под редакцией *Чумакова П.А.,* ФиС. М., 1970г.
 19. *Тарасов А.В.* «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
 20. *Тарасов А.В.* «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.
 21. *Тарасов А.В.* «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
 22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей.
 23. *Филин В.П.* «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», ФиС. М., 1974г.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Министерство спорта РФ - www.minstm.gov.ru
2. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -
www.lib.sportedu.ru

5. Федерация хоккея России - www.fhr.ru