

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ
Протокол №1 от 02.03.2026г.



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБУДО СШ
О.В.Щербинина

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 26 сентября 2025 года № 782

Срок реализации Программы:

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

Составители программы:

Кривцов К.В. – инструктор-методист

г. Ленинск-Кузнецкий
2026г.

Содержание.	
1. Пояснительная записка.	3
2. Нормативная часть.	
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.	7
2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.	8
2.3. Планируемые показатели спортивной деятельности	8
2.4. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	8
2.5. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки.	9
2.6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.	9
2.7. Структура годичного цикла.	10
2.8 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей	
3. Методическая часть	
3.1. Организационно-методические рекомендации.	10
3.2. Рекомендуемый объем соревновательной деятельности.	15
3.3. Врачебный контроль.	16
3.4. Программный материал.	17
3.4.1. Теоретическая подготовка.	17
3.4.2. Физическая подготовка.	20
3.4.3. Специальная физическая подготовка.	20
3.4.4. Техническая, тактическая, интегральная подготовка.	21
3.5. Психологическая подготовка.	38
3.6. Восстановительные мероприятия.	40
3.7. Инструкторская и судейская практика.	43
4. Система контроля и зачетные требования.	45
4.1.Контрольно-нормативные требования.	48
5. Перечень информационного обеспечения.	54

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее МБУДО СШ) по виду спорта «хоккей» разработана в соответствии с законами, нормативными актами:

Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 02.08.2019г.);

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

Требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022г. № 997.

Общероссийские антидопинговые правила от 19.01.2026 года.

Для достижения цели и решения поставленных задач программа предусматривает большое количество часов на общефизическую подготовку спортсмена, развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

В программе определены объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической и функциональной подготовленности.

Формы учебно-тренировочной работы могут быть разнообразны: групповая, индивидуальная, участие в соревнованиях различного ранга. Теоретические занятия могут проходить в форме бесед, лекций, просмотра соревнований. Занятия проводятся в спортивном зале, на ледовой арене, в условиях спортивного лагеря, тренировочных сборов.

Минимальный возраст для зачисления в группу – 8 лет. Максимальное число спортсменов в группе 30 человек.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих этапов обучения: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки. Этап начальной подготовки проводится в группах начальной подготовки (ГНП). Зачисляются спортсмены, желающие заниматься хоккеем и прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах не менее года, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, прошедшие предварительный отбор.

На этапе начальной подготовки решаются следующие *задачи*:

- выявление 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 также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

Критериями успешности прохождения спортсменами данного этапа являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем;
- достаточный уровень освоения основ техники по хоккею.

Учебно-тренировочный этап. Учебно-тренировочный этап (начальной и углубленной специализации) проводится в учебно-тренировочных группах (УТГ). Зачисляются только здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку (на этапе начальной подготовки), при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. 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 выносливости;

- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее 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 готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Критериями успешности прохождения спортсменами данного этапа являются:

- оптимальный уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовки спортсменов;
- оптимальный уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- формирование спортивной мотивации;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап совершенствования спортивного мастерства проводится в группах спортивного совершенствования (ГСС). Зачисляются спортсмены, выполнившие спортивные разряды в зависимости от возраста и года обучения, при наличии положительной динамики спортивных показателей.

Задачи этапа спортивного совершенствования:

- дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях;
- формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок, как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе тренировочной деятельности;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

Основными критериями оценки занимающихся в ГСС является:

- уровень общей и специальной физической подготовленности и функционального состояния организма спортсмена;

- динамика спортивных достижений;
- результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- включение в составы сборных команд;
- освоение теоретического раздела программы.

Перевод в старшие группы обучения осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. Подготовка спортсменов высокого класса проводится на основании индивидуальных планов.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих 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 учебно-тренировочного процесса в годичном и многолетних циклах.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортсменов.

На основании нормативной части Программы в Учреждении разрабатываются планы поэтапной подготовки спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки.

Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (таблица №1).

Таблица 1

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1	2	3	4	5	6
Объем физической нагрузки (%), в том числе	66-73	59-68	57-63	52-59	48-59

Общая физическая подготовка (%)	24	16-18	10-11	9-10	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16
Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10
Тактическая, подготовка (%)	7-9	7-9	7-9	8-10	8-12

2.1. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, психологическая.

Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в хоккее является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок (таблица 2). К таким видам подготовки принято относить интеллектуальную и теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль. В хоккее, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать происходящее на ледовой площадке. Это позволяет более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших матчей, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных хоккеистов к предстоящим матчам с известным соперником. Как правило, тренерский штаб проводит серьезную аналитическую работу по выявлению особенностей тактических действий соперника. Результаты проведенного анализа предлагаются к изучению хоккеистам команды. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный учебно-тренировочный и соревновательный процесс. С ростом спортивного мастерства хоккеистов, от одного этапа подготовки к другому абсолютная и относительная величина вклада интеллектуальной, теоретической и психологической подготовки увеличивается. Помимо вышеназванных видов подготовки в учебно-тренировочном процессе хоккеистов запланированы инструкторская и судейская практика. Их вклад в общий итог не очень большой, тем не менее важность этих видов деятельности не вызывает сомнений. Так, лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения подготовительной части занятия, начиная с третьего года обучения на этапе спортивной специализации. Находясь на этапе совершенствования спортивного

мастерства, хоккеисты под присмотром тренера-преподавателя могут проводить занятия в группах начальной подготовки и спортивной специализации. Они должны быть готовы обеспечить проведение подготовительной и основной части занятия, обучение основным техническим элементам и приемам. Им необходимо уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать:

- гигиенические требования к проведению занятий хоккеистов на льду и вне льда,
- основы физической, технико-тактической подготовки,
- специфику спортивного режима и питания,
- особенности проведения спортивных соревнований по хоккею,
- правила вида спорта «хоккей»,
- правила техники безопасности в условиях проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований,
- антидопинговые правила и кодекс всемирной антидопинговой организации,
- правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки,
- виды и причины спортивного травматизма,
- положения всероссийской спортивной классификации,
- положение или регламент спортивного соревнования;
- методы анализа соревновательной деятельности,
- условия договоров работодателя со спонсорами (партнерами), рекламодателями, организаторами официальных спортивных мероприятий, общероссийскими и международными спортивными федерациями в части, связанной с трудовой деятельностью спортсмена,
- этические нормы в области спорта.

Для понимания разницы в таких терминах, как медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, рассмотрим их отличительные особенности. Согласно современным представлениям спортивной медицины, восстановительные мероприятия – это система любых воздействий (физических, медицинских, психологических и других), направленных на оптимизацию процессов постнагрузочного восстановления организма спортсменов. Ускорение процессов постнагрузочного восстановления должно обеспечиваться прежде всего за счёт обеспечения оптимальных условий их естественного протекания в организме спортсменов. Более того, эффективность процессов восстановления существенно снижается при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний. Снижение эффекта восстановительных мероприятий наблюдается также в

случае отсутствия адекватного дозирования тренировочных нагрузок, основанного на результатах систематического текущего врачебно-педагогического контроля. Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты. При проведении восстановительных мероприятий после тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отставленный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений.

Медицинское обеспечение в учреждении, регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

В соответствии с пунктом 2 указанного приказа медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), оказывается в виде:

- первичной медико-санитарной помощи;
- специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи;
- скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи, включая медицинскую эвакуацию.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья занимающихся. Он включает медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья занимающихся, обеспечение занимающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными продуктами для питания занимающихся, проведение научных исследований в области спортивной медицины. Медико-биологическое обеспечение

осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми требованиями, утвержденными федеральным органом исполнительной власти, который выполняет функции по выработке и реализации государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, а также в соответствии с правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Ключевым элементом управления спортивной подготовкой хоккеистов является контроль. Под контролем в спортивной тренировке принято понимать систему наблюдений и тестов для проверки процесса функционирования и фактического состояния управляемого объекта, которая реализуется в соответствии со следующими задачами:

- определение эффективности и результативности учебно-тренировочного процесса;
- разработка и обоснование тренировочных средств, исходя из получаемой информации о характере выполняемой работы и адаптационных изменениях в организме;
- разработка мер по выявлению отклонений;
- разработка мер, направленных на коррекцию управляющих воздействий;
- устранение факторов, вызывающие деструктивные отклонения.

Сущность контроля заключается в сопоставлении модельных и действительных результатов деятельности в соответствии с целями. Поскольку в спортивной подготовке хоккеистов задействовано множество процессов, система контроля должна обеспечивать интегральный характер измерений (тестов) для получения информации, учитывать большое количество внешних факторов, оказывающих косвенное влияние на спортивный результат.

Применительно к спортивной подготовке хоккеистов выделяется несколько ключевых функций контроля:

- изучение индивидуальных, групповых и командных характеристик;
- сравнение модельных характеристик с действительными;
- коррекция средств, форм, методов построения учебно-тренировочного процесса и направленности тренировочных воздействий, используемых для повышения уровня двигательных способностей, а также формирования и совершенствования двигательных навыков и умений;
- планирование и мотивация, что позволяет определять цели и задачи подготовки, повышать уровень сознательной активности занимающегося в спортивной подготовке.

Непосредственная оценка двигательной подготовленности осуществляется на основе тестирования. Тест – это измерение или испытание, проводимое в виде специальной процедуры с целью определения состояния или способностей занимающегося. Результаты тестирования различных сторон подготовленности позволяют оценить индивидуальные и групповые характеристики занимающихся по какой-либо двигательной способности или элементу. В связи с этим можно выделить следующие группы тестов:

- синтетические тесты общей физической подготовленности;
- аналитические тесты общей физической подготовленности;
- синтетические тесты специальной физической подготовленности;
- аналитические тесты специальной физической подготовленности

Результаты тестирования физической подготовленности позволяют в удобной и доступной форме оценить ее состояние как у всех занимающихся в совокупности, так и в составе различных возрастных групп. В свою очередь нормативы по общей и специальной физической подготовке и иные определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа на другой.

2.2. Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Таблица 2

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1	2	3	4	5	6
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%)	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31

мероприятия, тестирование и контроль (%)					
--	--	--	--	--	--

2.3. Планируемые показатели спортивной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46	64	72

2.4. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "хоккей";

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.5. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки.

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-
тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "хоккей"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "хоккей"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0

2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"			

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего
спортивного мастерства по виду спорта "хоккей"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.03	1.08
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			12.30	14.30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	39,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

2.6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10

11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

2.7. Структура годичного цикла.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-		2	1	3	1	10	1

Периоды отдыха.

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной учебно-тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная - интенсивностью. С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена, выполняемая тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним тренирующим воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме спортсмена. Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме спортсмена.

Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;
- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;
- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых. Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок. В то время как активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре учебно-тренировочного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз.

В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками. В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих тренировочных занятий без снижения эффективности работы.

Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему учебно-тренировочному занятию. В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее

учебно-тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов спортсмена.

В связи с этим одно и то же тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы.

Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке. На этапах спортивного совершенствования мастерства хоккеистам необходимо, чтобы отдых был непродолжительным, а упражнения и занятия планировались в условиях перманентного утомления организма. В спортивной подготовке хоккеистов используются учебно-тренировочные и соревновательные дни с двух, а иногда и трехразовыми занятиями. Более того, активно планируются трех, четырехдневные нагрузочные фазы с последующим днем отдыха, что служит мощным стимулом для дальнейшего повышения адаптационных возможностей организма.

В свою очередь более продолжительные периоды отдыха создают благоприятные условия для изолированного развития и совершенствования двигательных способностей. Так, в период акцентированного совершенствования скоростных, скоростно-силовых способностей хоккеистов применяются фазы отдыха, достаточные для полного и даже избыточного восстановления лимитирующих функциональных систем.

Эффект сверхвосстановления наблюдается только при правильном соотношении нагрузки и отдыха. Тем не менее считается, что оптимальные периоды отдыха между учебно-тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха. Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Кроме того, при планировании учебно-тренировочных нагрузок в течение дня также целесообразно учитывать биологические ритмы организма. Рациональный суточный режим создает наиболее благоприятные условия для работы и восстановления, что обеспечивает рост функциональной работоспособности. Современные данные в области хронобиологии и хроногигиены позволяют утверждать, что все аспекты деятельности организма тесно связаны с биологическими ритмами (биоритмами). В данном контексте выделяются наиболее благоприятные периоды для проведения основных учебно-тренировочных занятий и соревнований - с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

Исключительно важным для обеспечения оптимального течения процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить учебно-

тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В крайнем случае такие занятия должны проводиться спустя примерно 45-60 минут после сна.

Не рекомендуется проводить учебно-тренировочные занятия в поздние вечерние часы (после 21:00 ч), так как в это время они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам заснуть в установленное время.

Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению. Рекомендуется делать это за 1,5-2 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после нее.

В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двух и трехразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.).

Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем не заменимым видом отдыха. Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности.

Для правильного планирования фаз нагрузки и периодов отдыха в микроциклах необходимо учитывать следующие положения:

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;
- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;
- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трёх занятий в течение дня.

Процессы утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками характеризуются значительной активностью функциональных систем, лимитирующих эффективность такой работы. При этом продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма не одинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и

мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры тренировочного процесса, для каждой возрастной группы хоккеистов.

3.6. Восстановительные и медико-биологические мероприятия.

Восстановительный период – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда спортсмен находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления. В настоящее время в спортивной практике выделяют три основные группы восстановительных мероприятий.

1. Педагогические:

- физические упражнения;
- методика тренировки;
- словесные методы (беседы и др.);
- наглядные методы.

1. Медико-биологические средства:

- фармакологическое обеспечение на этапах учебно-тренировочного процесса;
- психотерапевтические методы;
- питание;
- физические методы (электро-светолечение, гидропроцедуры и др.);
- физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения);
- различные виды массажа и самомассаж;
- сауна, русская парная баня;
- кинезиотейпирование;
- МТ (магнитная терапия);
- рефлексотерапия.

1. Дополнительные средства:

- двигательный режим в повседневной жизни;
- личная гигиена;
- материально-техническая база;
- сочетание тренировки и отдыха;
- естественные факторы природы (закаливание и др.);
- занятия на тренажерах, упражнения в водной среде.

Требования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею с шайбой на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Приказ Минспорта России от 24.06.2021 № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил";
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15.12.2020 № 1331н «Об утверждении требований к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи работникам»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 01.06.2021 № 852 «О лицензировании медицинской деятельности»;
- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

3.7 Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», является подготовка спортсменов к выполнению функций помощника

тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме

бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований.

Спортсменам следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся в младшие возрастные группы в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря.

2.7. Период участия в спортивных мероприятиях

Согласно статье 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ в настоящей программе используются следующие определения:

- спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;
- спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Исходя из формулировки этих определений, можно заключить, что спортивные мероприятия, осуществляемые в процессе спортивной подготовки хоккеистов, могут включать как виды подготовки, связанные с физической нагрузкой, так и несвязанные (таблица 3). Исключения составляют медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Планирование участия хоккеистов в спортивных мероприятиях на этапах спортивной многолетней подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в течение сезона. Под термином спортивная форма понимается оптимальное состояние готовности хоккеиста к демонстрации максимального спортивного результата. Понятие спортивная форма является системообразующим термином в концепции периодизации спортивной тренировки. Спортивная форма представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности хоккеиста: технической, физической, тактической и психологической. Выделяется три фазы спортивной формы – приобретение, сохранение, утрата, которые в идеале соответствуют периодам спортивных мероприятий: подготовительному, соревновательному и переходному.

Периоды участия в спортивных мероприятиях

Таблица 3

Виды спортивных мероприятий		Месяцы											
		6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5
8 лет (1)	СС (2)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ТМ (3)	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9 лет (1)	СС	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-

	ТМ	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10 лет (1)	СС	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-
	ТМ	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11 лет (4)	СС	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ТМ	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12 лет (4)	СС	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ТМ	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13 лет (4)	СС	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ТМ	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14 лет (4)	СС	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ТМ	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15 лет (5)	СС	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ТМ	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16 лет (5)	СС	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ТМ	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

1 - Этап начальной подготовки

2 - Спортивное соревнование

3 - Тренировочное мероприятие

4 - Этап спортивной специализации

5 - Этап совершенствования спортивного мастерства

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Основные требования к объемам нагрузки по видам подготовки, в часах (таблица №4).

Таблица 4

этапы подготовки	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет	до 2 лет
Виды подготовки	Количество часов				
Общая физическая	73	100	126	142	
Специально - физическая	18	30	84	104	
Техническая	95	110	142	150	
Тактическая	24	40	120	132	
Игровая	36	40	88	141	
Соревновательная (игры)	-	26	49	99	
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	246	346	609	768	
Теоретическая	8	10	16	24	
Всего практика и теория	254	356	625	792	
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	22	
Медицинские, медико-биологические	8	10	14	18	
Восстановительные мероприятия	40	40	60	80	
Тестирование, контроль	10	10	17	24	
ВСЕГО:	312	416	728	936	

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками. Теоретическая подготовка

В этом возрасте происходит также знакомство с теоретическим разделом избранной специальности, который включает название тем, краткое их содержание и объем в часах (табл. 5).

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

Таблица 5

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	1-й год		2-й год		3-й год	
	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы
1. Места занятий, оборудование и инвентарь	Июль	1	-	1	-	1
2. Физическая культура и спорт в России	Август	1	-	-	-	-
3. Развитие хоккея в мире и в России	Сентябрь Апрель	2	Октябрь	1	Октябрь	1
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Октябрь	1	Сентябрь Апрель	2	Сентябрь Апрель	2
5. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеиста	Ноябрь Январь	2	Ноябрь	1	Ноябрь	1
6. Физическая подготовка хоккеиста	Декабрь	1	Август	1	Август	1
7. Техническая подготовка хоккеиста	Февраль	1	Декабрь	1	Декабрь	1
8. Тактическая подготовка хоккеиста	Март	1	Февраль	1	Февраль	1
9. Правила игры	Декабрь Январь	4	Ноябрь	3	Ноябрь	3

10. Установки перед играми и разбор проведенных игр	Сентябрь-Май	17	Сентябрь-Май	25	Сентябрь-Май	25
11. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов и т.п.	Вне сетки часов					
Итого часов:	31		36		36	

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» регламентируются федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Необходимо сделать уточнение, что такой показатель как «Наполняемость групп», представленный в приложении 1, отражает нормативное значение минимального количества хоккеистов, выполнивших зачетные требования для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Фактическое наполнение групп и состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них (таблица №6).

Таблица №6

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 этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15	6

Хоккей является командным видом спорта. В соревновательном этапе «Спорт высших достижений» количество участников в команде, согласно регламенту соревнований должно составлять 20 игроков и 2 вратаря.

2.8. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапы и годы спортивной подготовки

Этапный норматив	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6	6
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	312

Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Представленное соотношение видов подготовки не включает традиционную для хоккея технико-тактическую или так называемую, «игровую» подготовку. В теории и практике хоккея данные виды подготовки имеют также общее название – интегральная подготовка. Интегральная подготовка обеспечивает координацию для непосредственной реализации в соревновательной деятельности различных видов подготовки: технической, физической, тактической и психологической. «Для более всесторонней и полноценной интегральной подготовки наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование, целесообразно выделить преимущественные направления:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование групповых технико-тактических действий;
- совершенствование командных технико-тактических действий;

- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности».

Приложение № 3 к программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Этапы и годы спортивной подготовки

Разделы подготовки	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до двух лет
1	2	3	4	5	6
Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16
Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10
Тактическая, Теоретическая, Психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31

тестирование и контроль (%)					
-----------------------------	--	--	--	--	--

Эффективность интегральной подготовки может быть существенно увеличена за счет применения разнообразных методических приемов:

- создание облегчённых условий (уменьшение количества хоккеистов на площадке, игровая практика с «удобным соперником»);
- создание усложнённых условий (изменение размеров площадки, проведение тренировочных занятий в неблагоприятных климатических условиях, привлечение к играм «неудобных соперников»);
- использование интенсивности интегральных упражнений, существенно превышающей соревновательную;
- использование объемов интегральных упражнений, существенно превышающих соревновательные.

Таким образом, интегральная подготовка может иметь следующие виды в зависимости от решаемых в тренировочном процессе задач: игровую, технико-тактическую (преобладание технических действий над тактическими), тактико-техническую (преобладание тактических действий над техническими). В настоящей программе интегральная подготовка будет обозначаться как игровая.

2.9 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Функции соревнований в системе спортивной подготовки значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов; необходимость достижения в них максимально доступных спортивных результатов в большой мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки». В приложении 4 представлены основные данные по планированию соревновательной деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.

Приложение № 4 к программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Этапы и годы спортивной подготовки

Виды спортивных соревнований, (игр)	этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
-------------------------------------	---------------------------	---	---

	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Юноши (мужчины)					
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	1	1	1	1
Всего игр	-	15	30	45	60
Девушки (женщины)					
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Всего игр	-	7	24	26	32