



## Содержание.

I Пояснительная записка.....	3
1. Характеристика вида спорта.....	3
2. Принципы освоения программы.....	4
3. Структура многолетней подготовки.....	5
II Нормативная часть.....	8
1. Структура тренировочного процесса.....	8
2. Продолжительность этапов.....	11
3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	12
4. Годовой план объема тренировочного процесса.....	13
5. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей.....	19
6. Режимы тренировочной работы.....	20
7. Медицинские, возрастные и психофизические требования.....	20
8. Тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	27
9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	27
10. Требования к количественному составу групп спортивной подготовки.....	30
11. Структура годичного цикла.....	31
2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	34
III. Методическая часть.....	52
1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	52
2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	55
3. Программный материал для занятий.....	55
4. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	64
5. Планы применения восстановительных средств.....	67
6. Планы антидопинговых мероприятий.....	68
7. Планы инструкторской и судейской практики.....	69
8. Теоретические занятия (для всех этапов подготовки).....	70
IV Система контроля и зачетные требования.....	73
1. Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки.....	74
2. Комплексы контрольных упражнений, методические указания по организации тестирования... Список использованной литературы.....	75 79

## **I. Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» разработана и утверждена МАУ «ФОК «Красная Горка» Борского муниципального района Нижегородской области в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утвержден приказом Минспорта России от 15 мая 2019 г. № 373)

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом РФ от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Данная программа по хоккею с шайбой соответствует ФССП и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по хоккею;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях хоккеем.

### **1. Характеристика вида спорта хоккей**

Хоккей – командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 60х30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. На матч заявляются 20-25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

Площадка окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой 1,07 м над поверхностью льда. На лицевых бортах площадки установлено защитное стекло и поверх стекла – защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Еще две дверца расположены напротив (2 скамейки для оштрафованных игроков). Каждая скамейка рассчитана на 5 игроков. Минимальная длина скамейки - 4 метра, ширина 1,5 метра.

Конструкция ворот: ширина – 1,83 м, высота – 1,22 м, наружный диаметр стоек – 5 см. Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в тоже время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму. Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, отпадения на борт и т.д. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

В рамках VII летних Олимпийских игр (1920 год, Антверпен, Бельгия) состоялся первый Олимпийский турнир по хоккею. В программе зимних Олимпийских игр хоккей присутствует с самой первой Олимпиады (1924 год, Шамони, Франция).

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит из трех периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении.

Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно-двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно-сосудистую и нервную систему,

опорно-двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен к такого рода физическим и психо-эмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

Состав команды: на матч обычно заявляют 20—25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры. Во время проведения овертаймов на площадке присутствует по пять игроков (вратарь и четыре полевых).

## 2. Принципы освоения программы

Основными показателями работы структурного подразделения спортивной подготовки МАУ «ФОК «Красная Горка» являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), вклад в подготовку и выступлению сборных команд, результаты выступления в соревнованиях.

Программа разработана для подростков и юношей в возрасте с 8 до 17 лет и старше. Период освоения программы – 10 лет и более

Для освоения программы учащиеся МАУ «ФОК «Красная Гора» распределяются по следующим группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- этап начальной подготовки (3 года);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации -5 лет);
- этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений);
- этап высшего спортивного мастерства (без ограничений) – не осуществляется.

Программа рассчитана на следующие этапы обучения (таблица 1):

- начальной подготовки - 3 года;
- тренировочный – 5 года
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.
- высшего спортивного мастерства – не осуществляется

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность Этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап спортивного совершенствования	Не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не осуществляется		

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства хоккеиста.

Среди ряда методических принципов следует выделить следующие:

- Принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и контроля) в оптимальном соотношении.

- Принцип преемственности определяет системность изложенного программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программа является основным регламентирующим документом, охватывает комплекс параметров подготовки хоккеистов на весь многолетний период обучения. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в «МАУ «ФОК «Красная Горка» являются подготовка спортсменов высокого класса, достижение высоких стабильных спортивных результатов в целях пополнения основного состава сборных Нижегородской области и Российской Федерации по хоккею, помощь выпускникам в профориентации, в выборе будущей профессии.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею,
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья,
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства,
- воспитание морально-этических и волевых качеств личности,
- реализация здоровьесберегающих технологий через организацию теоретических занятий и практических мероприятий, направленных на закалывание обучающихся в соответствии с уровнем подготовки и возрастными особенностями.

Основные направления работы: создание системы практической деятельности по улучшению и укреплению здоровья детей, подростков и молодежи, достижение обучающимися наилучших результатов в избранном виде спорта, создание системы подготовки спортсменов к спортивной деятельности, совершенствование и укрепление материально-технической базы.

Содержание деятельности: программно-методическое обеспечение тренировочного процесса, повышение профессионального мастерства педагогов, подготовка спортсменов-разрядников, подготовка, проведение и участие в соревнованиях различного уровня.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание процесса в МАУ «ФОК «Красная Горка» является настоящая Программа. В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы (климатические условия, наличие материальной базы и другое) администрация и педагогический совет МАУ «Фок «Красная Горка» могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

### **3. Структура многолетней подготовки**

Программа спортивной подготовки определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу учащихся, объему отдельных видов подготовки и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. План многолетней подготовки юных хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении плана 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, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.
- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общефизическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических особенностей.
- 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.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы подготовки:

этап начальной подготовки,  
тренировочный этап(этап спортивной специализации),  
этап совершенствования спортивного мастерства,  
этап высшего спортивного мастерства.

*На этапе начальной подготовки.*

Формирование устойчивости интереса к занятиям спортом;  
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
освоение основ техники по виду спорта хоккей;  
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.  
Период обучения 3 года. Возраст занимающихся с 8 до 11 лет.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).*

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства.*

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

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствующих сроках:

- ежегодное планирование
- ежемесячное планирование

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

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий

- в зависимости от условий организации занятий и проведения соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Группы обучающихся являются основным составом секции; состав группы - постоянный

Подготовку обучающегося в хоккее рассматривают как целостную систему. Рассматривая подготовку обучающегося как систему, в ней выделяют несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки рассматриваются:

- система спортивных соревнований;
- система тренировочных мероприятий;
- система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку обучающегося как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки обучающегося влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие).

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки обучающегося. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

В программе излагается учебный материал для групп этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки.

В группы начальной подготовки (НП) зачисляются дети, желающие заниматься хоккеем и, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься хоккеем, прошедшие индивидуальный отбор.

К тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки допускаются дети от 8 лет.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. Структура тренировочного процесса**

#### **Этапы спортивной подготовки.**

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды многолетней подготовки занимающихся (спортсменов):

Этап начальной подготовки – периоды: первый год подготовки; свыше первого года подготовки;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – периоды: начальной специализации; углубленной специализации;

Этап совершенствования спортивного мастерства – весь период;

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду спорта, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

#### **Порядок приема, перевода и отчисления занимающихся.**

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки используется система спортивного отбора, которая представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включено:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся в спортивной школе, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются федеральными стандартами спортивной подготовки.

Установление максимального возраста занимающихся по программам спортивной подготовки, как основание к отчислению данного занимающегося из организации, осуществляющей спортивную подготовку, законодательством не предусматривается.

Набор (индивидуальный отбор, тестирование) занимающихся осуществляется ежегодно.

#### ***Прием на этап начальной подготовки.***

В группы начальной подготовки в течение учебного года принимаются обучающиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом, по заявлению родителей (законных представителей), с обязательным предоставлением справки от врача-педиатра по месту жительства или учебы о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься избранным видом спорта.

#### ***Прием на тренировочный этап.***

В тренировочные группы принимаются лица из числа одаренных способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку не менее одного года, выполнившие переводные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. В исключительных случаях на тренировочный этап могут быть зачислены лица, не прошедшие начальную подготовку, но показавшие по результатам контрольных нормативов соответствие данному этапу подготовки. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по периодам подготовки по видам спорта устанавливаются данной программой.

#### ***Прием на этап совершенствования спортивного мастерства.***

В группы на этап совершенствования спортивного мастерства принимаются лица, прошедшие подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и выполнившие требования программ спортивной подготовки для зачисления на этап.



Перевод по периодам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится приказом директора по решению (тренерского совета) на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях. Занимающиеся, не выполнившие предъявляемые программой подготовки требования, решением (тренерского) совета спортивной школы может предоставляться возможность продолжить подготовку на том же этапе подготовки повторно, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований подготовки занимающимся может приниматься решение об отчислении. Занимающиеся не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие предъявляемые программой подготовки требования, могут быть переведены раньше срока приказом директора школы на основании решения (тренерского) совета при персональном разрешении врача медицинского учреждения.

### **Основные критерии зачисления спортсменов в группы на следующий этап спортивной подготовки.**

В качестве основного критерия реализации программы являются - этапные спортивные результаты спортсменов и выполнение разрядных требований, определенных ЕВСК, с обязательным учетом возраста, квалификации и медицинских показаний спортсменов. В тренировочных группах для перехода на следующий этап спортивной подготовки рекомендуются – присвоение первого юношеского, 2 и 1 спортивного разряда согласно ЕВСК. В группах спортивного совершенствования для перехода на следующий этап спортивной подготовки рекомендуется — присвоение 1 спортивного разряда и КМС согласно ЕВСК.

### **Организация тренировочного процесса.**

Продолжительность учебного года в спортивной школе при реализации программы спортивной подготовки – 52 недели. Спортивная школа организует работу с детьми и молодежью в течении всего календарного года. Учебный год начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря. В период плановых отпусков тренеров занимающиеся проходят спортивную подготовку по индивидуальным планам.

Формы организации тренировочного процесса:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта хоккей допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- подготовка в сборные команды Ростовской области и в команду мастеров, в сборные команды России.

Основные показатели работы структурного подразделения спортивной подготовки МАУ «ФОК «Красная Горка» отделения хоккея:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовке);
- результаты выступления в соревнованиях.
- подготовку и выступление в составе сборных команд Ростовской области и России;

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей определяется спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. С учетом специфики вида спорта хоккей определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

Важным условием успеха тренера в работе со спортсменами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общей физической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастов групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:

- этап начальной подготовки - срок обучения 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - срок обучения 5 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – не осуществляется.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость групп, объем тренировочной нагрузки на этапах

спортивной подготовки по виду спорта хоккей, требования по физической и спортивной подготовке на момент поступления на этап спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности**

Наименование этапа	Период обучения	возраст для зачисления	Наполняемость групп*	Количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Начальная подготовка	3 года	8 лет	14	6 – до года 9 – свыше года	Выполнение нормативов спортивной подготовки
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет	11 лет	10	14 – до двух лет 18 – свыше 2 лет	Выполнение нормативов спортивной подготовки
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15 лет	6	24 -до двух лет 28 – свыше двух лет	Выполнение нормативов спортивной подготовки
Этап высшего спортивного мастерства	Не осуществляется				

\*Группы комплектуются согласно заявочному листу на соревнованиях.

**2.Продолжительность этапов**

Весь учебный материал в программе излагается по следующим этапам: этап начальной подготовки, тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства. Это позволяет всем тренерам, работающим с юными хоккеистами, дать единое направление тренировочном процессе.

Программа рассчитана на следующие этапы обучения (таблица 1):

- начальной подготовки - 3 года;
- тренировочный – 5 года
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Таблица 2. Продолжительность этапов 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.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность Этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	6

*Этап начальной подготовки* – укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие; развитие быстроты, ловкости, координации движений; обучение техники катания; обучение основам техники владения клюшкой; ознакомление с правилами игры в хоккей; привитие навыков личной гигиены, обучение основам техники выполнения силовых приемов; овладение основам индивидуальной и командной тактики; определение игровых наклонностей (вратарь, защитник, нападающий); участие в соревнованиях.

*Тренировочный этап* – совершенствование всесторонней физической подготовленности; развитие быстроты, силы, общей и специальной выносливости; совершенствование техники катания, совершенствование владения клюшкой, силовых приемов; изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей; определение игрового амплуа; участие в соревнованиях; ознакомление с основными положениями тренировки хоккеистов; воспитание навыков самостоятельной подготовки по совершенствованию техники.

*Этап совершенствования спортивного мастерства* – дальнейшее совершенствование атлетической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; приобретение соревновательного опыта игры с высококвалифицированными хоккеистами; совершенствование индивидуальной манеры игры, основанной на высоком уровне технико - тактической и специальной физической подготовленности; овладение навыками судейства по хоккею; совершенствование теоретических знаний, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки.

### 3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

**Таблица 3. Соотношение объемов тренировочного процесса.**

Виды подготовки	Этапы (периоды)				Этап спортивного совершенствования
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2 лет	
<i>Вид подготовки</i>					
1. Объем физической нагрузки %, в том числе	66-73	59-68	57-63	52-59	48-59
1.1. Общая физическая подготовка (%)	24	18	11	10	9
1.2. Специальная физическая подготовка%	5	4-6	10	10	11
1.3. Участие в спортивных соревнованиях%	-	6	15	15	15
1.4. Техническая подготовка%	33	27	15	11	8
1.5. Тактическая подготовка%	8	8	7	9	10
2. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая%	6	7	10	10	14

2.1.Инструкторская и судейская практика%	-	-	-	3	3
2.2.Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль%	25	29	32	31	30

#### 4.Годовой план объема тренировочного процесса

Учебный план тренировочных занятий – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным этапам и годам обучения. В плане определены оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности.

На протяжении всего периода тренировочной деятельности в учреждении, занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки учитывается возраст занимающихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.
- Постепенный переход от освоения основ 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.

Общее количество учебных часов определено суммированием времени, отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая техническую, тактическую, теоретическую, психологическую, технико-тактическую (игровую) подготовку, участие в соревнованиях.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки.

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данных групп на 52 недели занятий.

#### Таблица 4. Общий график и объемы нагрузки в рамках тренировочного процесса по Программе

Срок реализации Программы – 10 лет					
1 этап – начальной подготовки		2 этап — тренировочный (спортивной специализации)		3 этап – совершенствования спортивного мастерства	
До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	До 2 лет	Свыше 2 лет
52 нед.	52 нед.	52 нед.	52 нед.	52 нед.	52 нед.
6	9	14	18	24	28

ч./нед.	ч./нед.	ч./нед.	ч./нед.	ч./нед.	ч./нед.
312	468	728	936	1248	1456
ч/год	ч./год	ч./год	ч./год	ч./год	ч./год
3	3	6	9	9	9
тр\нед	тр\нед	тр\нед	тр\нед	тр\нед	тр\нед
156	156	312	468	468	468
тр\год	тр\год	тр\год	тр\год	тр\год	тр\год

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недель, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу занимающегося;
- промежуточную (итоговую) аттестацию занимающегося.

Учебно-тематический план занятий по Программе при реализации максимальной тренировочной нагрузки представлен в таблице 5.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха занимающихся, по представлению тренерско-педагогических работников Учреждения с учетом специфики Программы, особенностей данного вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

**\*Календарь соревнований – приложение 2 к журналу**

#### 4.2 Годовой учебный план

Таблица 5

Содержание занятий	Этапы и (периоды) обучения					
	Начальной Подготовки		Тренировочный		Совершенствован ия спортивного мастерства	
	До 1 года	Св 2 лет			До 2 лет	Свыше 2 лет
			До 2 лет	Св 2 лет		
<b>1.Часовая нагрузка в неделю (час.)</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>28</b>
<b>2.Общее количество учебных недель</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
Общая физическая подготовка	75	84	80	94	112	59
Специальная физическая подготовка	12	19	73	94	137	189
Участие в спортивных соревнованиях	-	28	109	140	187	218
Техническая подготовка	103	126	109	102	100	87
Тактическая подготовка	28	42	66	94	125	204
Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	16	33	66	94	175	218

Инструкторская и судейская практика	-	-	-	28	37	44
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	136	225	290	375	437
<b>4.Общее количество учебных часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>

### Годичный план группы начальной подготовки (до года)

	Часы	сен т	ок т	но я	де к	ян в	фе в	ма р	ап р	ма й	ию н	ию ль	ав г
1	Общая физическая подготовка	75	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	103	9	9	8	9	8	8	8	9	9	9	8
5	Тактическая подготовка	28	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
6	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	16	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	7	7	6	7	6	7	6	6	7	6	7
	итого	312	29	28	27	27	24	25	24	26	26	26	24

### Годичный план группы начальной подготовки свыше 2-х лет

		Часы	сент	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	19	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1
3	Участие в спортивных соревнованиях	28	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1
4	Техническая подготовка	126	11	10	10	11	10	11	11	11	11	10	10	10
5	Тактическая подготовка	42	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3
6	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	136	13	11	11	11	11	12	11	11	11	11	12	11
	Итого	468	41	39	40	41	39	42	41	40	38	36	36	35

### Годичный план тренировочной группы (до 2 лет)

		Часы	сент	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	80	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	73	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	109	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9
4	Техническая подготовка	109	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9
5	Тактическая подготовка	66	5	6	5	6	5	6	6	6	5	6	5	5
6	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	66	6	5	6	5	6	5	5	5	6	5	6	6
7	Инструкторская и	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-



	судейская практика													
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	225	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	19	18
	Итого	728	61	61	62	62	61	62	61	61	59	59	60	59

### Годичный план тренировочной группы (свыше 2 лет)

		Часы	сент	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
2	Специальная физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
3	Участие в спортивных соревнованиях	140	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11
4	Техническая подготовка	102	8	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8
5	Тактическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
6	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
7	Инструкторская и судейская практика	28	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	290	25	24	24	24	24	25	24	24	24	24	24	24
	Итого	936	79	80	80	80	80	80	79	78	77	77	73	73

### Годичный план группы Спортивного совершенствования (до 2 лет)

		Часы	сент	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	112	9	9	9	9	10	10	9	10	9	10	9	9
2	Специальная физическая подготовка	137	12	11	12	11	11	12	12	12	11	11	11	11
3	Участие в спортивных соревнованиях	187	15	16	15	16	15	16	15	15	16	16	16	16

4	Техническая подготовка	100	8	9	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8
5	Тактическая подготовка	125	10	10	11	10	11	10	11	10	10	11	10	11
6	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	175	14	15	15	14	15	15	15	15	15	14	14	14
7	Инструкторская и судейская практика	37	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	375	31	31	32	32	31	32	31	31	31	31	31	31
	Итого	1248	102	104	105	104	104	106	104	105	104	105	102	103

#### Годичный план группы Спортивного совершенствования (свыше 2 лет)

		Часы	сент	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	59	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
2	Специальная физическая подготовка	189	16	16	16	15	15	15	16	16	16	16	16	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	218	17	17	17	19	19	19	19	19	18	18	18	18
4	Техническая подготовка	87	7	7	7	7	7	8	7	7	7	7	8	8
5	Тактическая подготовка	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
6	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	218	18	18	19	18	18	18	18	19	18	18	18	18
7	Инструкторская и судейская практика	44	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	437	37	36	36	36	37	36	37	36	37	36	36	37
	Итого	1456	120	120	121	121	121	122	123	123	122	120	121	122

**\*Годовой учебный план-график приложение 1 к журналу**

**5. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей  
Юноши (мужчины)**

*Таблица 6.*

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
<b>Контрольные</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Отборочные</b>	-	-	-	-	-
<b>Основные</b>	-	-	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Всего игр</b>	-	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>60</b>

**5.1 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей  
Девушки (женщины)**

*Таблица 7.*

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
<b>Контрольные</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Отборочные</b>	-	-	-	-	-
<b>Основные</b>	-	-	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Всего игр</b>	-	<b>7</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>38</b>

**Перечень тренировочных мероприятий**

№	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам подготовки			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	
<b>Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией
2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, Первенствам России	-	14	18	
3	Тренировочные	-	14	18	

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям				
4	Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	
Специальные тренировочные мероприятия					
1	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии и с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд не более 2 тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области ФК и С	-	До 60 дней		В соответствии и с правилами приема

## **6. Режимы тренировочной работы**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта хоккей определяются в программе и учитываются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Тренировочный процесс в организации, осуществляющий спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

## **7. Медицинские, возрастные и психофизические требования.**

Различают три вида медицинского контроля- поэтапный, текущий и оперативный.

Поэтапный контроль направлен на оценку подготовленности хоккеистов в начале и конце каждого этапа. Он проводится в виде углубленного медицинского обследования. Углубленный медосмотр в годичном цикле проводится 2 раза – в начале сезона- август и в конце соревновательного этапа – май и по необходимости перед неофициальными соревнованиями, турнирами.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеистов после серии тренировочных занятий и внесения соответствующих коррективов и оперативные планы. программой текущего обследования предусматривается оценка: - объема и эффективности соревновательной деятельности; - тренировочных нагрузок и эффективности выполнения тренировочных заданий; - психофизиологических функций.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок. Он способствует рациональному управлению тренировочным процессом. В практике хоккея используют все виды контроля. Однако наиболее важное значение имеет этапный контроль, поскольку его программа позволяет более глубоко и всесторонне оценивать состояние хоккеиста, объемы выполненных соревновательных и тренировочных нагрузок. На основе обширной информации, полученной в результате этапного контроля, вносятся соответствующие коррективы в планы на следующий этап и конкретизируются организационные, методические мероприятия на данный момент.

В современном хоккее нашла отражение идея органического слияния контроля и тренировочного процесса: после каждого этапа проводится контрольный микроцикл, состоящий из двух аз- выравнивающей (2-3 дня) и тестовой (2 дня). первая фаза предназначена для проведения функционально состояния отдельных хоккеистов к определенному исходному уровню. Для нее характерно проведение тренировочных занятий восстанавливающей и поддерживающей направленности. Во второй фазе выполняют тестирующие процедуры в виде контрольно-тренировочных нагрузок с использованием комплекса специальных тестов. При этом последовательность проведения упражнений должна обеспечивать наибольший тренировочный эффект. Сначала выполняются контрольные упражнения (тесты) анаэробно-алактатной направленности, а затем – анаэробно-гликолитической или аэробной. Такой подход к контролю, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой – повышает объективность получаемой информации.

Все виды обследований проводятся тренерским составом команды, комплексной научной группой и врачом. Затем обрабатываются и анализируются результаты обследований:

- результаты матчей в динамике. объемы выполненной нагрузки различного характера и направленности;
- уровень физической подготовленности;
- уровень технико-тактического мастерства;

По итогам комплексного обследования составляется заключение, на основе которого в тренировочные планы вносятся коррективы.

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов во многом зависит от учета закономерностей возрастного развития, способностей и возможностей на каждом возрастном этапе. На этапе начальной подготовки продолжается развитие костной и мышечной тканей. Происходит частичное окостенение позвонков позвоночного столба. Слабый связочный аппарат и недостаточно развитая мускулатура требуют методически грамотного подхода к подбору

упражнений и их дозированию, чтобы сформировать крепкий мышечный корсет, нормальную осанку и избежать искривления позвоночника. Учитывая слабое развитие многих групп мышц (мышц живота, косых мышц туловища, проводящих мышц и др.) надо использовать комплексы общеразвивающих упражнений, позволяющих избирательно воздействовать на отдельные мышцы. В связи с тем что относительная сила к 13-14 годам достигает величин, характерных для взрослых, для развития силовых способностей хоккеистов в этом возрасте можно давать упражнения с преодолением веса собственного тела, а следовательно и некоторые упражнения с партнером. Вместе с тем статические силовые и некоторые динамические упражнения, требующие натуживания, в этот период нецелесообразны, так как они могут вызывать отрицательные явления в сердечнососудистой системе.

У детей в возрасте от 9 до 13 лет наблюдаются значительные положительные сдвиги в координации движений в связи с быстрым развитием двигательного и зрительного анализаторов. Поэтому на этапе начальной подготовки можно рекомендовать много упражнений для воспитания координационных качеств и на этой основе формировать двигательные умения и навыки при обучении техническим приемам игры. В этом возрасте у детей еще недостаточна устойчивость внимания. Поэтому не следует продолжительное время (более 20 мин) изучать какой-либо технический прием и долго (более 2 мин) выполнять одно и то же упражнение. У детей слабо развито абстрактное мышление, им свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому при обучении новым приемам и движениям особое внимание надо уделять правильному и образному показу.

При обучении детей необходимо учитывать следующие особенности нервной деятельности:

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешанный, подвижный тип (сангвеник).
2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешанный, медлительный (флегматик).
3. Сильный, повышено возбудимый, безудержный тип (холерик)
4. Понижено-возбудимый, слабый тип (меланхолик)

Юные хоккеисты с нервной системой первого типа легко осваивают новые движения, справляясь со сложными двигательными задачами. Обладатели нервной системы второго типа также быстро воспринимают новое движение и начинают правильно его выполнять. Однако формирование навыка у них замедлено. Для представителей третьего типа нервной системы характерно быстрое усвоение движения, однако излишняя возбудимость, неустойчивость внимания, повышенная двигательная активность значительно снижают эффективность обучения. Игроки четвертого типа с безразличием разучивают новые движения. Обучать сложным приемам техники детей со слабым типом нервной деятельности - чрезвычайно сложная задача. К 13-14 годам организм юного хоккеиста достигает достаточно высокого уровня развития. относительная сила основных мышечных групп нередко доходит до своего максимума. Весьма интенсивно развивается способность к дифференцированию мышечных усилий и способность расслаблять мышцы. К этому времени наблюдается наибольший темп прироста скоростных качеств, которые достигают около предельных величин. На высоком уровне находятся и координационные качества, а также способность ориентироваться во времени и в пространстве, анализировать мышечные ощущения. В этот возрастной период наблюдается наибольший прирост МПК, что позволяет 10 направленно воздействовать на сердечно -сосудистую и дыхательную системы с целью повышения аэробных возможностей. Высокая пластичность нервной системы способствует более эффективному освоению двигательных навыков. Повышаются и темпы полового созревания, причем более высокое его проявление сопровождается, как правило, более интенсивным развитием функциональных систем. Однако интенсивный рост костей несколько опережает рост мышечной массы.

Период полового созревания характеризуется неустойчивостью психических процессов. В этот период у подростков появляются раздражительность, вспыльчивость. Они часто переоценивают свои возможности, иногда опрометчиво берутся за выполнение заведомо недоступных им сложных тренировочных заданий, болезненно реагируют на неудачи.

Юношеский возраст, с одной стороны- период заметного роста физических и психических возможностей спортсмена, становление его характера, с другой – время некоторых трудностей функционирования различных систем организма, связанных с их перестройкой из-за повышения интенсивности функций половых желез.

В возрасте 15-17 лет происходит интенсивный рост костной ткани. Продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться скелетная мускулатура. К 16 годам скелетные мышцы и суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня развития. Темпы функционального и физического развития юношей значительно колеблются в связи с индивидуальными особенностями, обусловленными факторами наследственности, акселерации, режимом быта и двигательной активности. В связи с этим индивидуальный подход более важен, чем спортсменов младшего и среднего возраста. Чтобы избежать явлений переутомления и перенапряжения, необходимо более тщательно дозировать тренировочные нагрузки. По форме, характеру и направленности тренировочные занятия хоккеистов 17 лет мало чем отличаются от занятий взрослых игроков. Однако величина тренировочных нагрузок, их объем и интенсивность должны быть несколько ниже, чем у взрослых квалифицированных хоккеистов. В этом возрасте более выражено происходят изменения в сердце, заметно увеличивается мышечная масса желудочков, особенно левого. Завершается формирование топографии основных мышечных групп и значительно возрастает мощность дыхательной системы.

Учет возрастных изменений растущего организма, его особенностей и возможностей на отдельных возрастных этапах подготовки, с одной стороны, позволяет достичь более высоких спортивных результатов, с другой – избежать преждевременного «старения» молодого хоккеиста и продлить его спортивное долголетие.

Многолетняя подготовка хоккеистов связана с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями. Этим объясняется необходимость постоянного контроля тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Для оценки состояния здоровья спортсмена используются данные:

- объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы, тремор, потоотделение, внимание);
- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

Первичное и ежегодные медицинские обследования осуществляются работниками врачебно-физкультурного диспансера. Их основной целью являются оценка состояния здоровья, уровня физического развития, полового созревания (у детей и подростков), функционального состояния ведущих систем организма, а также физической подготовленности и психофизиологического статуса. Обязательный комплекс обследований спортсменов.

Анамнез

Антропометрические измерения

Осмотр врача-специалиста по спортивной медицине

Осмотр врачей-узких специалистов: кардиолога, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, оториноларинголога, окулиста, гинеколога, уролога, эндокринолога, психоневролога.

ЭКГ (в состоянии покоя и в процессе физической нагрузки с целью определения толерантности к ней)

Эхокардиография R-графия органов грудной клетки

Клинический анализ крови.

Психофизиологическое обследование включает минимальный перечень методик по выявлению качеств:

- особенности мышления;
- особенности памяти;
- особенности внимания;
- скорость переработки информации.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий. Оценка состояния здоровья имеет следующие виды обобщенного заключения: -здоров; -практически здоров (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом); -занятия спортом противопоказаны.

Врачебный контроль

Для, хоккеистов, входящих в состав сборных команд города, области, страны, необходимо проведение углубленных медицинских обследований

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку спортсмена. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся хоккеем и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение и контроль за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем; - участие в планировании тренировочного процесса;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или РОУОР с привлечением специалистов разных профилей;
- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей;
- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером - укрепление здоровья спортсмена. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсмена.

В учебно-тренировочных группах следует углубить и расширить имеющиеся знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды; Ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур, природных факторов закаливания, контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья, восстановление работоспособности и т.д..



В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

- о принципах построения правильного, рационального питания;
  - о различных заболеваниях;
  - о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
  - о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора;
- Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинетами врачебного контроля поликлиники врачами школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий.

Медико-биологические средства восстановления

Включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др. Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного процесса.

Фармакологические средства:

1. Витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластичного действия
3. Препараты энергетического действия
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты
8. Печеночные протекторы

Кислородотерапия 1. Кислородные коктейли 2. Гипербарическая оксигенация.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; -психорегулирующая тренировка.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований; систему тренировок; систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплектности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня. В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства. Педагогические средства восстановления - рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенно учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п. -оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов (втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный) с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок; - обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов; -систематический педагогический, врачебный контроль и

самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных. Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия.

При этом следует соблюдать следующие основные положения:

-выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе и упражнений на расслабление в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий.

-применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление.

Гигиенические средства восстановления -душ: теплый (успокаивающий), прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие); -ванны: хвойные, жемчужные, солевые; -бани; -ультрафиолетовое облучение; -аэризация, кислородотерапия; -массаж, самомассаж.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осеннее-зимней период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

Группы начальной подготовки

Задачи медико-биологического обследования:

- а) контроль состояния здоровья учащихся;
- б) определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- в) определение переносимости нагрузок;
- г) лечебно-профилактические мероприятия.

Формы медико-биологического контроля:

- углубленное обследование в начале и в конце учебного года;
- текущее обследование не реже 1 раза в 3 месяца.

Учебно-тренировочные группы

Задачи медико-биологического обследования:

- а) определение состояния здоровья;
  - б) выявление всех отклонений от нормы;
  - в) выявление ранних признаков перенапряжения;
  - г) выявление остаточных явлений после травм, болезней;
  - д) коррекция учебно-тренировочного процесса.
- Формы медико-биологического контроля:
- три этапных обследования в течение учебного года по окончании под-готовительного, соревновательного и переходного периодов;
  - текущий экспресс-контроль с использованием нетрудоемких методик.

Группы спортивного совершенствования

Задачи медико-биологического обследования:

- а) определение уровня функциональной подготовленности и состояния здоровья после каждого из этапов учебно-тренировочного процесса;
- б) выявление ранних признаков перетренированности;
- в) предупреждение утомляемости организма;
- г) предупреждение микротравм;
- д) коррекция учебно-тренировочного процесса.

Формы медико-биологического обследования:

- этапные обследования при подготовке к каждому соревнованию;
- текущий экспресс-контроль в ходе тренировочного занятия.

### **8. Тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченных на них. Один официальный матч принято оценивать тремя часами (сюда входит время на непосредственную подготовку к матчу, разминка, сам матч, время перерывов между периодами). При определении соревновательной нагрузки следует учитывать степень значимости матча и связанной с ней психической напряженности спортсменов. Нагрузка при обычной календарной встрече оценивается как «большая», при очень ответственном матче- как «максимальная».

Постоянно возрастающие скорости передвижения на коньках, предельный темп на протяжении всей игры – одно из основных направлений в развитии мирового хоккея. В этой связи приобретает все большее значение скоростная подготовленность спортсменов. Эффективность соревновательной деятельности оценивается на основе педагогических наблюдений за индивидуальными и групповыми технико-тактическими действиями хоккеистов в игре. Только в соревнованиях, только в острой борьбе с соперником в полной мере проявляются и совершенствуются физические, технико-тактические и психологические возможности хоккеистов. Вместе с тем соревнования являются 11 неотъемлемой частью и логическим продолжением тренировочного процесса. Объем соревновательной подготовки, т.е. количество разных матчей, зависит от ряда факторов однако наиболее важные из них – возрастные особенности юных хоккеистов. Чем выше возраст хоккеистов, тем большее количество соревнований они проводят в год. Однако, чтобы достигнуть значительного успеха, в системе многолетней подготовки необходимо придерживаться оптимального соотношения объемов соревновательной и тренировочной нагрузок на отдельных возрастных этапах. Общий объем соревновательной подготовки складывается из соревнований разного масштаба. Для групп 11-17 лет проводятся первенства России, областей, городов, республиканских, городских соревнований.

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

**Оборудование и инвентарь необходимые для осуществления спортивной подготовки.**

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Кол-во изделий</b>
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 до 1 до 5 кг)	комплект	2
7	Мяч футбольный	штук	4
8	Ограждение площадки (борта, сетка)	комплект	1

	защитная)		
9	Рулетка металлическая (50м)	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

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п\п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	Комплект	3
2	Защита паха для вратаря	Штук	3
3	Коньки для вратаря (ботинки и лезвия)	Пар	3
4	Нагрудник для вратаря	Штук	3
5	Перчатка для вратаря (блин)	Штук	3
6	Перчатка для вратаря (ловушка)	Штук	3
7	Шлем для вратаря с маской	Штук	3
8	Шорты для вратаря	Штук	3
9	Щитки для вратаря	Пар	3

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный Этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1	3	1
2	Клюшка хоккейная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п\п	Наименований	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Визор для игрока (защитника, нападающего)	Комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1

2	Гамашы спортивные	Штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
3	Защита для вратаря (шея и горло)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
4	Защита для игрока (защитника, нападающего) (шея и горло)	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
5	Защита паха вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
7	Коньки для вратаря (ботинки и лезвия)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
8	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки и лезвия)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
9	Майка с коротким рукавом	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
10	Нагрудник для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
12	Перчатка для вратаря (блин)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
13	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
14	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
15	Подтяжки для гамаш	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
16	Подтяжки для шорт	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
17	Свитер хоккейный	штук	На занимающегося	1	2	2	1	2	1
18	Сумка для перевозки экипировка	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
19	Шлем для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
20	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
21	Шорты для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1

22	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
23	Щитки для вратаря	Пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
24	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	Пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1

**Примечание: Обеспечение спортивной экипировкой, проведение тренировочных сборов, согласно выделенного финансирования на выполнение государственного задания.**

### **10. Требования к количественному составу групп спортивной подготовки.**

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

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

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 тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора на этапе начальной подготовки.

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 обучения и тренировки.

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

Таким, образом, программой многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение отбора на этапе начальной подготовки в течении нескольких лет в ходе тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоничное развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

На этапе начальной подготовки организация и методика проведения тренировочного процесса в целом аналогична предварительному. Вместе с тем следует отметить некоторые различия.

1. Продолжается отбор способных к хоккею детей и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.

2. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается и увеличивается процент специализированной.

3. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).

4. Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.

5. Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и

групповыми тактическими действиями. В этот период времени следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

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.

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств.

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+	+	+
Мышечная масса					+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+	+	+	+
Выносливость	+	+	+							+
Анаэробные возможности	+	+	+	+						
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными строками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

### 11. Структура годичного цикла

Тренировочный процесс определяется структурой (как надо строить) и содержанием (методы, средства, организационно-методические формы, направленные на решение конкретных задач тренировки). В современном хоккее сложилась четкая структура годичного тренировочного цикла, который состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Основным фактором, определяющим подобную периодизацию, является фазовый процесс становления и развития спортивной формы (состояние оптимальной готовности к высшим достижениям). Развитие спортивной формы в годичном цикле проходит три азы: приобретения(подготовительный период), стабилизации(соревновательный период) и временной утраты(переходный период). Прежде чем приступить к детальной разработке годового плана-графика распределения нагрузки, тренер делает предварительный графический набросок, эскиз сезона. Учебный план предусматривает проведение круглогодичных тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки и календаря официальных игр.

#### Планирование тренировочного процесса

В МАУ ФОК «Красная Горка» планирование тренировочного процесса осуществляется на весь период обучения (перспективный план), учебный год (годовой план), по периодам подготовки (циклы). Кроме того, должны быть расписание занятий и календарный план спортивных мероприятий.

**Перспективный план** тренировочной работы включает в себя годовые планы на каждый год обучения юных хоккеистов, логически связанных между собой. Перспективный план предусматривает постепенное сложности реальных задач и увеличение объема и интенсивности тренировочного процесса.

**Годовой план** для каждой учебной группы составляется исходя из круглогодичности подготовки в соответствии с данной программой и режимов учебно-тренировочной работы.

**Планы по периодам** включают в себя: подготовительный, соревновательный и переходный периоды, которые планируются на основании годовых планов. Учёт тренировочной работы каждой группы ведётся тренером в специальном журнале. Учебный материал по теоретической и общефизической подготовке в программе представлен без деления по этапам обучения, что даёт

возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих этапов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся. Степень подготовленности по общей и специальной физической подготовке определяется сдачей контрольных нормативов.

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, а с учетом уровня подготовленности юных хоккеистов, их биологического возраста. При планировании многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объёма тренировочных нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия юных хоккеистов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, когда он систематически превышает её поступление. В тренировке юных хоккеистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причём отдых должен быть достаточным для полного восстановления сил.

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

биологического становления организма юного хоккеиста, с тем, чтобы обеспечить достижение высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте.

### **Подготовительный период.**

Подготовительный период тренировки квалифицированных хоккеистов приходится на июль, август и частично сентябрь, делится на обще подготовительный и специально-подготовительный этапы. Структура обще подготовительного этапа зависит от задач, которые определены на это время. Он включает в себя два мезоцикла: втягивающий и базовый.

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

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

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

Динамика нагрузки также волнообразна, с двумя вершинами, приходящимися на 2-й и 5-й дни. В эти дни в тренировочных занятиях применяют нагрузку анаэробной и смешанной направленности и жесткие режимы работы. С середины специально-подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию техникотактического мастерства в экстремальных условиях



при действии различных сбивающих факторов: высокой скорости передвижения, силовых единоборств, ограничений пространства и времени. включает этап предсоревновательный мезо цикл продолжительностью примерно три недели. В этом мезо цикле продолжается работа над повышением специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованием технико-тактического мастерства, и особенно тактической подготовленности. большое внимание уделяется доводке (шлифовке) различных тактических комбинаций, игрового взаимопонимания в отдельных связках и звеньях. С этой целью проводится серия тренировочных и контрольных матчей с равным соперниками.

### **Соревновательный период.**

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное в них, т.е. трансформация хорошей спортивной формы в высокие спортивные результаты. Соревновательный (основной) период – самый продолжительный по времени (7,5-8 мес.) Его структура во многом определяется календарем официальных соревнований. Период включает в себя два соревновательных и один промежуточный этап. построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по меж игровым циклам. В современном хоккее практикуются различные по продолжительности меж игровые циклы: от одного до четырех дней и больше.

Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1-м и 2-м этапе соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление утомления, на 2-м этапе в тренировочный процесс надо вводить в несколько большем объеме средства 16 общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий.

Промежуточный этап – это микро подготовительный период, его можно назвать восстановительно-подготовительным. Само название характеризует этот этап. Его продолжительность и содержание зависят от календаря соревнований. Если команда или большая часть игроков команды не участвует в международных турнирах, то промежуточный этап целесообразно разделить на три части: восстановительная (решаются задачи реабилитации и расширения базы функциональной подготовленности), специально-подготовительная (сочетаются специализированная подготовка вне льда и специальная на льду) и предсоревновательная ( по структуре и содержанию адекватна соревновательным мезоциклам, ледовые занятия носят комплексный характер, преимущественно технико-тактической и тактической направленности, проводятся 3-4 товарищеские и контрольные игры).

### **Переходный период.**

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

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

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

<b>Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки</b>			
<b>Этапный норматив</b>	<b>Этапы и года спортивной подготовки</b>		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования

					спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года
Кол-во часов в неделю	6	9	14	18	24	28
Кол-во тренировок в неделю	3	3	6	9	9	9
Общее кол-во часов в год	312	468	728	936	1248	1456
Общее кол-во тренировок в год	156	156	312	468	468	468

## 2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 2.2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.

**Содержание:** Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские команды, тренеры, игроки.

**Тема 2.** Тактика игре в защите.

**Содержание:** Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

**Тема 3.** Тактика игры в нападении.

**Содержание:** Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с перемены местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

**Тема 4.** Правила игры.

**Содержание:** Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

**Тема 5.** Гигиенические знания и навыки.

**Содержание:** Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

**Тема 6.** Техника безопасности.

**Содержание:** Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

### 2.2.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Общая физическая подготовка** повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она

улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

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

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

**2. Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

**3. Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячам.

**4. Подвижные игры и эстафеты.** Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

**5. Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

**6. Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

### 2.2.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специализированная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал

хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе специализированной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов. Специализированная физическая подготовка осуществляется главным образом на подготовительном и переходном этапах годового цикла.

**1. Упражнения для развития быстроты.** Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

**2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

**3. Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

#### **2.2.4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения шайбой – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения и применения технических приемов в различных игровых ситуациях: ударов по шайбе клюшкой и остановка шайбы, ведение, обводки ложных движений, отбора шайбы, основных технических приемов игры вратаря.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

**Техническая подготовка** является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. 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. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков.

**Техническая подготовка для всех этапов.**

Таблица 3. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		тренировочный этап		СС	СС
		Год обучения					
		До года	Св года	До 2 лет	Св. 2 лет	До года	Св года
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке						
2	Основная стойка(посадка) хоккеиста						
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул						
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой						
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот						
6	Бег скользящими шагами	+	+				
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда						
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)						
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+					
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+
11	Торможение полуплугом и плугом						
12	Старт с места лицом вперед	+	+				
13	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+
14	Торможение с поворотом туловища на 90 <sup>0</sup> на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		тренировочный этап					СС До года	СС Св года
				Начальная специализация		Углубленная специализация				
		Год обучения								
		1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й– 5-й	1-й	2-й
17	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+					
18	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+							
19	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+	+
20	Повороты в движении на 180 <sup>0</sup> и 360 <sup>0</sup>	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+
24	Кувырок в движении									
25	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости			+	+	+	+	+	+	+
27	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования			+	+	+	+	+	+	+

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		тренировочный этап					СС До года	СС Св года
				Начальная специализация		Углубленная специализация				
		Год обучения								
		1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й– 5-й	1-й	2-й
1	Основная стойка хоккеиста									
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий									
3	Ведение шайбы на месте	+								
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+	+						
8	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+	+
10	Обводка соперника на месте и в движении	+	+							
11	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Силовая обводка			+	+	+	+	+	+	+
14	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+	+	+	+

15	Финт клюшкой	+	+	+	+	+				
16	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+	+
17	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Финт на бросок и передачу шайбы			+	+	+	+	+	+	+

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		тренировочный этап					СС До года	СС Св года
				Начальная специализация		Углубленная специализация				
		Год обучения								
		1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й – 5-й	1-й	2-й
19	Финт-ложная потеря шайбы			+	+	+	+	+	+	+
20	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Удар шайбы с коротким замахом (шелчок)		+	+	+	+	+	+	+	+
24	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
25	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы			+	+	+	+	+	+	+
27	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Остановка шайбы крючком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+	+	+	+	+	+	+
30	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+	+
31	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32	Отбор шайб с помощью силовых		+	+	+	+	+	+	+	+



	приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.									
33	Остановка и толчок соперника грудью.		+	+	+	+	+	+	+	+
34	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			+	+	+	+	+	+	+
35	Отбор шайбы способом остановки, приж-ния соперника к брт и овлад шайб		+	+	+	+	+	+	+	+

**Тактическая подготовка** предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения – как на земле, так и на льду.

На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.);
- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.);
- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На начальном этапе обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На учебно-тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

**Тактическая подготовка для всех этапов**

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки		тренировочный этап					СС До года	СС Св года
				Начальная специализация		Углубленная специализация				
		Год обучения							1-й	2-й
1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й – 5й				
<b>Приемы тактики обороны</b>										
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>										
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, а также с падением на бок			+	+	+	+	+	+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>										
1.	Страховка		+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Переключение				+	+	+	+	+	+
3.	Спаренный отбор шайбы				+	+	+	+	+	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем									
<i>Приемы командных тактических действий</i>										
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий					+	+	+	+	+
2.	Малоактив оборонит система 1-2-2		+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Малоактив оборонит система 1-4		+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Малоактив оборонит система 1-3-1					+	+	+	+	+
5.	Малоактив оборонит система 0-5		+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Активная оборонительная система 2-1-2			+	+	+	+	+	+	+
7.	Активная оборонительная система 3-2					+	+	+	+	+

№ п/ п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки	тренировочный этап		СС До года	СС Св год а
			Начальная специализация	Углубленная специализация		
		Год обучения				



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 зоны			+	+	+	+	+	+	+
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 защитников		+	+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3		+	+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве			+	+	+	+	+	+	+

### 3.5. Подготовка вратаря

#### *Для этапа начальной подготовки*

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках

вперёд - назад, влево - вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперёд – назад, вправо – влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперёд и назад, в сторону, полёт – кувырком; акробатика в парах.

#### Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперёд, передвижения приставными шагами.

Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке.

Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание её клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей

шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

#### Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

#### *для тренировочных этапов*

Физическая подготовка проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком присяде. вперёд – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия,

через партнёра. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнёра. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

#### Техника игры вратаря.

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперёд, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

#### Тактика игры вратаря.

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

#### ***для этапов спортивного совершенствования***

##### Физическая подготовка.

Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование без опорной координации с помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперёд, назад). Совершенствование быстроты реакции.

##### Техника игры вратаря.

Совершенствование техники передвижения на коньках лицом вперёд, боком. Совершенствование техники стартов и торможений с двух шагов. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и блином вместе, отбивая её при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку. Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, коньком. Совершенствование техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

##### Тактика игры вратаря.

Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование взаимодействия с игроками в стороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, при изменениях направления шайбы, при добивании; умение противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой, при передачах шайбы перед воротами. Тактика игры вратаря при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

### **Планы применения восстановительных средств**

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и

индивидуальных особенностей. Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- 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 и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных меж игровых 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 препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах.

Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропродуры и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

### **Психологические средства восстановления.**

Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении б1 работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха,

питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

### **Планы антидопинговых мероприятий**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод). Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится занимающимися тренировочных групп и б3 спортивного совершенствования. Занимающиеся этих групп готовятся к



роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание тренировочной 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 занимающимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с занимающимися младших групп под наблюдением тренера.

Всем занимающимся необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе игр совместно с тренером.
4. Судейство 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.

В содержание учебной 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 учащимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;

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

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство ФОК по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника главного судьи.

Выпускник спортивной школы получает звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» в случае сдачи экзамена по теории и практике. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по МАУ «ФОК «Красная Горка»

## **V. Организационно - методические указания**

Подготовка хоккеистов во многом предопределяется региональным отбором наиболее одарённых в двигательном отношении мальчиков. В школу целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор учащихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность, успеваемость в общеобразовательной школе.

Программный материал для всех этапов подготовки распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей. Занятия по теоретической подготовке могут проходить как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотр игр и тренировочных занятий команд, более высоких по классу. Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних занятий.

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

благоприятным возрастом для обучения движениям является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объём двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями. В 14-15 лет происходит значительный прирост силы. В этот период можно применять отягощения весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей, и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. Физиологическая основа выносливости лежит в повышении сопротивления организма утомляемости. Большое значение в борьбе с утомляемостью имеют и волевые усилия. Ациклический характер движений в хоккее усложняет выработку динамического стереотипа в деятельности дыхательной, сердечно - сосудистой и центральной нервной систем. Для того чтобы подготовить организм к подобной работе, необходимо упражнения с интенсивной нагрузкой чередовать с упражнениями малой нагрузки, а также применять большие нагрузки в начале тренировочных занятий и изменять характер упражнений. Так, например, после нескольких упражнений в быстрой атаке вдоль всей площадки даётся упражнение в бросках с определённых точек, а затем предлагается игра 3х3 в одни ворота. Наиболее рациональными методами развития выносливости в хоккее являются переменный, интервальный и повторный. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства. В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается. Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам контрольных нормативов, которые введены для каждого этапа подготовки. Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

### **Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Тренировочная работа в СШ строится в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

В каникулярное время СШ может организовывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей.

Основной показатель выполнения программных требований по уровню подготовленности хоккеистов является успешное выступление в соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе

планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам 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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **III Методическая часть**

#### **1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Методическая часть программы определяет содержание материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

На этапе начальной подготовки в группах идет выявление детей способных к занятиям, формируется стойкий интерес к занятиям по хоккею, воспитываются физические качества быстроты, гибкости и координации, гармонически развиваются двигательные способности, укрепляется здоровье, закаливается организм. Приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное - биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координации юных хоккеистов. Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой, и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту, и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки. Задачи этого этапа: воспитание специальных физических качеств (силовых, координационных и специальной (скоростной) 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 с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа хоккеистов.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовых и скоростно-силовых, скоростных и координационных, скоростная и скоростно-силовая

выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства. На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого содержание занятий вводятся различные игровые упражнения техникотактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных, товарищеских и контрольных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

В качестве средств специальной физической подготовки следует использовать специальные упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на специальных тренажерах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений. На данном этапе следует уделять большое внимание технической подготовке, которая проводится в двух аспектах - освоение более сложных приемов техники и дальнейшее совершенствование ранее освоенных.

Действенным методом совершенствования технической подготовленности хоккеистов является организация и проведение индивидуальной групповой и командной тренировки при рациональном использовании средств комплексного и избирательного воздействия. При этом индивидуальные занятия направлены прежде всего на устранение недостатков - подтягивание отстающих сторон технической подготовленности и дальнейшее совершенствование сильных сторон, свойственных конкретному хоккеисту с учетом его амплуа в команде.

Командные и групповые тренировки имеют преимущественно технико-тактическую направленность, где наряду с техническими одновременно совершенствуются и тактические взаимодействия. При совершенствовании техники следует добиваться эффективности, т.е. выполнять их быстро, автоматизировано, с минимально возможной тратой энергии, при достаточно высокой степени стабильности, надежности и вариативности.

Высокий уровень технического мастерства хоккеистов обеспечивает эффективность тактических действий, освоение и совершенствование которых приобретает особую значимость на этапе совершенствования спортивного мастерства. Тактические действия хоккеистов во многом зависят от быстроты оперативного мышления хоккеиста, быстроты реакции, ориентировки и сообразительности, 19 способности быстро сделать экспресс-анализ игровой ситуации, принять правильное решение и тактически целесообразно его выполнить.

При совершенствовании технических действий в атаке и обороне следует использовать различные игровые упражнения, различные тактические взаимодействия игроков, тактические комбинации, а также варианты командных тактических систем в атаке и обороне. Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и технико-тактической подготовки, являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жесткого противостояния соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества хоккеистов. На этом этапе приобретают особую значимость тренировочные, товарищеские, контрольные и календарные игры.

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 тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

### **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ.**

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и соревнований по хоккею.

Обязанности тренера:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер должен находиться непосредственно на месте проведения указанных мероприятий;

- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;

- обеспечить безопасность жизни и здоровья учащихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок, умений и навыков, в т.ч. по технике безопасности;

- допускать к тренировочным занятиям учащихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр в физдиспансере и инструктаж по технике безопасности;

- соблюдать расписание и лимит тренировочных занятий и соревнований;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью учащихся непосредственно на месте проведения тренировочных занятий и соревнований;

- в случае неисправностей в личной экипировке занимающегося или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, если неисправность незначительная устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения и сообщить заместителю директора по физкультурно-спортивной работе, директору ФОК или вызвать МЧС;

- тренер обязан принимать строгие меры к учащимся, нарушившим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан немедленно отвести пострадавшего в медицинский кабинет для оказания доврачебной помощи, в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Занимающиеся обязаны:

- являться на тренировочные занятия и соревнования без опоздания в дни и часы, согласно расписанию, утвержденному директором учреждения;

- на ледовую площадку выходить только в полной экипировочной форме;

- в ФОК приходиться за 15 мин. до начала тренировки в сопровождении тренера;

- выходить на ледовую площадку только после выезда с ледового поля ледоуборочной машины и с разрешения тренера;

- строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренеров, медицинских работников, правила соревнований, правила техники безопасности, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении тренировок, соревнований;

- выходить за пределы места проведения занятий, соревнований только с разрешения тренера;

- по истечении времени тренировки и после сигнала ледоуборочной машины немедленно покинуть ледовую площадку, закрыв за собой калитки;

- после тренировки староста группы обязан убрать используемый спортивный инвентарь в места для его хранения;

- о малейших признаках заболеваний, травм, утомления немедленно сообщить тренеру и обратиться в медицинский кабинет;

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания получать допуск врача к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям обязательно сообщить об этом тренеру;

- не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр в физкультурном диспансере согласно графику;

- не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги) и т.д.;

- поддерживать чистоту и порядок во всех помещениях ФОК (раздевалках, спортивных залах, ледовой арене, общественных туалетах);

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять их точно по назначению;

- проявлять уважение к работникам и посетителям ФОК.

**СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- уходить с занятия не предупредив тренера;
- бегать, толкаться, кричать в раздевалках и ледовой арене и в помещениях ФОК;
- курить, распивать спиртные напитки, применять наркотические препараты!

## **2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, переносимых квалифицированными хоккеистами, - важное направление комплексного контроля, т.к. анализ нагрузок является объективной основой реализации планов тренировочного процесса. Тренировочные нагрузки, применяющиеся в подготовке хоккеистов, подразделяются следующим образом:

- по специализированности: к специализированным тренировочным упражнениям, структуры двигательных действий, которые в большей или меньшей степени соответствуют аналогичным показателям соревновательного упражнения;

- по направленности на решение задач различных сторон подготовленности хоккеистов: технической, тактической, интегральной, психологической, функциональной, физической (служащей развитию и совершенствованию того или иного двигательного качества и механизмов их энергообеспечения); исходя из известных закономерностей энергетического обмена при работе различного характера, можно предопределить величину физиологических изменений в организме в результате воздействия определенной тренировочной нагрузки и установить направленность этих изменений;

- по координационной сложности: упражнения, выполняемые в несложных стереотипных условиях (простые), упражнения высокой координационной сложности;

- по величине нагрузки, ее внутренним и внешним компонентам по величине нагрузки ее внутренним и внешним компонентам: соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

По величине нагрузки могут быть максимальными, большими, средними и малыми, более точно величина нагрузки определяется в количественных показателях объема ( количество тренировочных дней, тренировочных занятий, часов(минут) затраченных на тренировочное занятие, количество часов (минут), в среднем приходящихся на один тренировочный день. Вместе с тем в практике оперативной оценки величины нагрузки отдельного упражнения (тренировочного задания) или тренировочного занятия целесообразно применять балльную систему с использованием соответствующих шкал оценок (1, 19,28).

Данные полученные в результате комплексного контроля, анализируются и сопоставляются с критериями соревновательной деятельности и состоянием хоккеистов. Оценка результатов комплексного контроля осуществляется путем ранжирования результатов всех хоккеистов команды, а индивидуальные отклонения характеризуют уровень подготовленности каждого хоккеиста команды.

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

В современном хоккее в связи с увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, сокращением межигровых интервалов до 1-2 дней проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов состоит из углубленных медицинских обследований и текущих обследований, составной частью которых являются текущие врачебные наблюдения. Основная задача врачебных наблюдений за гигиеной спортсмена-обеспечение выполнения им правил личной гигиены. Личная гигиена включает в себя режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви, мест занятий, жилого помещения, закаливания.

Рациональное питание – один из важных факторов повышения работоспособности хоккеистов. Важно, чтобы суточная калорийность питания соответствовала суточному расходу энергии. Превышение калорийности над расходом энергии приводит к отложению жира и к нарушению пищеварения. Недостаточная калорийность суточного рациона при значительном расходе энергии ведет к постепенному истощению организма. Полноценность питания достигается правильным соотношением в рационе белков, жиров и углеводов, а также оптимальным содержанием в нем витаминов, ферментов, минеральных веществ.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки требуют повышенного потребления различных витаминов и минеральных веществ: калия, натрия, фосфора, кальция, магния и железа. Хорошее состояние здоровья спортсмена – важнейшее условие достижения высоких спортивных результатов, устойчивой и продолжительной работоспособности. Здоровье спортсмена, с одной стороны, обусловлено генетическими факторами, с другой – в значительной степени от условий жизни, питания, двигательного режима, соблюдения гигиены и других факторов.

Занятия хоккеем повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, предупреждают развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Вместе с тем в связи с интенсификацией хоккея, увеличением психических и физических нагрузок, форсированием подготовки, несоблюдением методических рекомендаций возможно создание предпосылок к разного рода заболеваниям – специфическим и неспецифическим. К группе специфических относятся заболевания, связанные с двигательной деятельностью хоккеиста: травмы, полученные в силовых единоборствах, в результате ударов клюшкой и шайбой. Во вторую группу входят общие для всех спортсменов стрессы, нарушения пищевого рациона, адаптации к нагрузкам, иммунитета. Заболевания и травматизма негативно отражаются на тренировочном процессе, снижают работоспособность и функциональные возможности хоккеистов. В борьбе с заболеваниями важное значение приобретают их профилактика, своевременная диагностика отклонений в состоянии здоровья.

Профилактика спортивного травматизма включает правильную организацию тренировочных занятий, обеспечение хорошего состояния инвентаря и мест занятий, рациональное дозирование нагрузок, предупреждение чрезмерного утомления, проведение разминки. При нарушении общего режима, несоответствие методики проведения занятий, неадекватности тренировочных нагрузок состоянию организма могут возникать переутомление, перенапряжение и перетренированность. Важной стороной врачебного контроля в хоккейных командах являются наблюдения за состоянием сердечно-сосудистой системы.

Самоконтроль- это личный контроль спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью соревновательных и тренировочных нагрузок, физической, технико-тактической и психологической подготовленностью. Самоконтроль осуществляется на основе систематических наблюдений и их записей в дневнике. Записи анализируются и по мере необходимости обсуждаются с врачом или тренером.

### **Планы применения восстановительных средств.**

В современном хоккее в связи с увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, сокращением межигровых интервалов 1-2 дней проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Средства и методы восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические и психологические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий с учетом конкретных физических и психических нагрузок.

Педагогические средства – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе рационально организованной двигательной деятельности, тренировочного процесса.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование (построение) мезо- и макроциклов, предусматривающее оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок, их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей, а также конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, их вариативность и сочетание, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание должного эмоционального тона;

- рациональная организация и построение межигровых (соревновательных) микроциклов (от 1 до 5 дней) с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий, комплексным использованием различных средств восстановления;



-введение в конце каждого мезоцикла специализированных восстановительных микроциклов (широкое использование комплекса средств восстановления, переключение на средства общего всестороннего физического воздействия в сочетании с активным и пассивным отдыхом);

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, стояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

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

**Психологические средства.** Большие тренировочные нагрузки и особенно напряженные, плотно идущие друг за другом календарные игры утомляют хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. рациональное использование 23 психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный он для восстановления физиологических систем. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Чрезмерно плотный и напряженный календарь соревнований, монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное – в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет введения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, просмотр нового кинофильма, встреча с интересными людьми и др.

Все эти восстановительные средства в процессе подготовки хоккеистов целесообразно применять в комплексе.

Стратегия и тактика применения средств восстановления в годичном тренировочном цикле определяется рядом факторов: спецификой вида спорта, задачами на данном этапе подготовки, возрастом и спортивным стажем, функциональным состоянием спортсмена, величиной и направленностью тренировочных нагрузок, условиями тренировок и быта, особенностями питания, климатом и экологической обстановкой.

### **3. Программный материал для занятий.**

#### **3.1. Общая 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 физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

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 упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Упражнения, направленные на повышение уровня ОФП следует представить как подготовительные, а упражнения направленные на повышение СФП как специально-подготовленные.

Общеподготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Построения: 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, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по 24 периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение плечевых, локтевых и запястных суставов. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. выпады с пружинистыми покачиваниями. Вращение в тазобедренном суставе ноги. Прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, Круговые вращения и повороты туловища и другое.

3. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание, отжимание, приседание 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, тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре. Упражнения из других видов спорта. 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. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Эстафеты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной и двух ногах, через скамейку и барьер, прыжки в высоту и в длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% от максимального). Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания мяча, гранаты, копья, диска. Упражнения со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, стойки. Жонглирование мяча ногой, головой. Подвижные игры и игровые упражнения и пр. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, Повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. 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. Плавание, езда на велосипедах. Спортивные игры. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту

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

-Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

-Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

-Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Примечание:* упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

-Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с

внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложно пересечённой местности.

Упражнения для развития быстроты.

-Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30 - 60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

-Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

-Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития общей выносливости.

-чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы.

Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

### **3.2. Специально-подготовительные упражнения.**

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет 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.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. 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 препятствий толчками одной и двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к бурту хоккейной площадки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечной напряженности до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнения с партнером. 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 шайбой. 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. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200- 400 г.).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствующих к успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной) способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых упражнений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью боксерских мешков. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении в коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения. Бег на короткие дистанции. Выполнение различных игровых приемов: броски, удары, ведение шайбы. Разновидности челночного бега с максимальной скоростью. Проведение различных эстафет.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движения: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме: повторный бег с партнером на плечах, Челночный бег 5х54 м, игровые упражнения на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки, борьба за овладение шайбой и взятие ворот, игра 3:3 на всю площадку и др.

### **3.3. 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 о многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов

#### Передвижение на коньках

- Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке
- Основная стойка (посадка) хоккеиста
- Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул
- Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
- Бег скользящим шагом
- Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда
- Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги
- Повороты по дуге переступанием двух ног
- Повороты скрестными шагами
- Торможение полу плугом и плугом
- Старт с места лицом вперед
- Бег короткими шагами
- Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах
- Перебежка (изменение направления)
- Прыжки
- Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда
- Бег спиной вперед скрестными шагами
- Повороты в движении на 180° и 360°
- Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
- Старты из различных положений
- Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием
- Кувырок в движении
- Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием
- Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости
- Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

#### Приемы техники владения клюшкой и шайбой

- Основная стойка хоккеиста
- Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий
- Ведение шайбы на месте

- Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу
- Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
- Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки
- Ведение шайбы коньками
- Ведение шайбы спиной вперед
- Обводка соперника на месте и в движении
- Длинная обводка
- Короткая обводка
- Силовая обводка
- Обманные действия (финты)
- Финт с изменением скорости движения
- Финты головой и туловищем
- Финт на бросок и передачу
- Бросок шайбы с длинным разгоном
- Бросок шайбы с коротким разгоном
- Удар шайбы с длинным замахом
- Удар шайбы с коротким замахом
- Бросок-подкидка
- Броски и удары в одно касание
- Бросок шайбы с неудобной руки
- Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем
- Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
- Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника
- Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту.

В следующих таблицах представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

### **3.4. Тактическая подготовка**

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки хоккеистов является тактическая подготовка. Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

#### Индивидуальная тактика обороны

- Скоростное маневрирование и выбор позиции
- Дистанционная опека
- Контактная опека
- Отбор шайбы перехватом
- Отбор шайбы с применением силовых единоборств

#### Групповая тактика обороны

- Страховка
- Переключение
- Спаренный отбор
- Взаимодействия с вратарем

#### Командная тактика обороны «Принцип командных оборонительных действий»

- Малоактивная оборонительная система 1 -2-2
- Малоактивная оборонительная система 1-4
- Малоактивная оборонительная система 1-3-1
- Малоактивная оборонительная система 0-5
- Активная оборонительная система 2-1-2
- Активная оборонительная система 3-2
- Активная оборонительная система 2-2-1
- Прессинг
- Принцип персональной обороны
- Принцип зонной обороны
- Принцип комбинированной обороны
- Игра в меньшинстве

- Построение обороны при игре в большинстве

#### Индивидуальные атакующие действия

Атакующие действия без шайбы

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем

Групповые атакующие действия

Передачи шайбы коротки, средние

Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место

Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта

Тактическая комбинация «скрещивание»

Тактическая комбинация «стенка»

Тактическая комбинация «оставление шайбы»

Тактическая комбинация «пропуск шайбы»

Тактическая комбинация «заслон»

Командные атакующие действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты

Выход из зоны через крайних нападающих

Выход из зоны через центральных нападающих

Выход из зоны через защитников

Длинная атака

Атака из средней зоны

Атака схода

Позиционная атака через защитников

Позиционная атака через крайних нападающих

Позиционная атака через центральных нападающих

Игра 8 неравных составах 5:4, 5:3

Игра в нападении при численном меньшинстве

Атака схода при численном большинстве 2:1, 3:1, 3:2.

### **3.5. Подготовка вратаря**

#### *Для этапа начальной подготовки*

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках

вперёд - назад, влево - вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперёд – назад, вправо – влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперёд и назад, в сторону, полёт – кувырком; акробатика в парах.

#### Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперёд, передвижения приставными шагами.

Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке.

Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание её клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей

шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

#### Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками.

Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

#### **для тренировочных этапов**

**Физическая подготовка** проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком присяде. вперёд – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнёра. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнёра. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

#### **Техника игры вратаря.**

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперёд, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылом клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

#### **Тактика игры вратаря.**

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

#### **для этапов спортивного совершенствования**

##### **Физическая подготовка.**

Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование без опорной координации с помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперёд, назад). Совершенствование быстроты реакции.

##### **Техника игры вратаря.**

Совершенствование техники передвижения на коньках лицом вперёд, боком. Совершенствование техники стартов и торможений с двух шагов. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и блином вместе, отбивая её при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку. Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, коньком. Совершенствование техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

##### **Тактика игры вратаря.**

Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование взаимодействия с игроками в стороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, при изменениях направления шайбы, при добивании; умение противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой, при передачах шайбы перед воротами. Тактика игры вратаря при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

### **Соревнования по хоккею**

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. 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 и психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистом непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

### **Разработка плана предстоящей игры**

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

### **Установка на игру и ее разбор**

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды и целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. При мерная 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 свое мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

## **4. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

### **Общая психологическая подготовка.**

Данный вид подготовки проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

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

### **Воспитание личностных качеств.**

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества. Т.к. 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, педагогично 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 объединить всех игроков команды и направлять их деятельность в



интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

#### Воспитание волевых качеств.

Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых качеств. Для воспитания 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. 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 до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. Для воспитания 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 воспитывается 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. Воспитание дисциплинированности начинается с организационно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания 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 технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Глубинное зрение выражается в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником и партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

#### Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной степени зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. Но 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, экономит энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации 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.

#### **Психологическая подготовка к конкретному матчу**

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

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

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе.

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы: - сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;

- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы;
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

#### Построение психологической подготовки.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования 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:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие 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 нервнопсихического восстановления.

### **5. Планы применения восстановительных средств**

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

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

-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 и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

-рациональная организация и построение различных меж игровых 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 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 препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировки, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

## **6. Планы антидопинговых мероприятий**

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиониды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды. Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций. Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено: Первое нарушение: минимум-предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации. Второе нарушение: 2 года дисквалификации. Третье нарушение: пожизненная дисквалификация. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов:

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов. Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование фармакологических средств. Индивидуальные консультации спортивного врача.

### **Субстанции и методы, запрещенные все время:**

Анаболические андрогенные стероиды - это искусственные аналоги гормона тестостерона. Спортсмены используют стероиды для увеличения мышечной массы и силы, сокращения восстановительного периода после нагрузок. Анаболические стероиды должны использоваться

только в медицинских целях. Их использование для улучшения спортивных результатов подвергает серьезному риску здоровья спортсмена.

#### **Гормоны и подобные субстанции:**

Гормоны – это вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции для контроля различных функций организма. Спортсмены используют гормоны и подобные субстанции по разным причинам, в зависимости от того, чего они хотят добиться. Гормоны могут применяться для увеличения мышечной массы и силы стимуляции образования эритроцитов, что увеличивает объем переносимого кровью кислорода и др.

Бета-2 агонисты - это вещества, используемые для лечения астмы. Внутривенные инъекции бета-2 агонистов вызывают анаболический эффект. При приеме внутрь эти препараты обладают так же стимулирующим действием.

Диуретики (мочегонные средства) в медицине применяются при лечении гипертонии, сердечной недостаточности различных заболеваний почек. Диуретики могут использоваться спортсменами для снижения веса, а так же для уменьшения концентрации запрещенного вещества в моче. Использование диуретиков несет угрозу для здоровья спортсмена.

#### **Запрещенные методы:**

Кровяной допинг- это применение крови, или продуктов на ее основе с целью увеличения количества эритроцитов в организме. В спорте использование кровяного допинга является запрещенным методом. Применение кровяного допинга может нести серьезную угрозу здоровью спортсмена. У спортсменов, использующих кровь другого человека, повышается риск

Заражения инфекциями, такими как гепатит и ВИЧ- инфекция.

#### **Внутривенные инъекции и инфузии:**

Они широко используются в медицинской практике для быстрой доставки в организм больного человека глюкозы, донорской крови и др. В соответствии с запрещенным списком, внутривенные инфузии являются запрещенным методом как в соревновательной, так и во внесоревновательный период, даже в том случае если вводимый препарат не является запрещенным.

#### **Субстанции и методы, запрещенные во время соревнования:**

Стимуляторы. К ним относятся, такие вещества, как амфетамин, кокаин, эфедрин, сибутрамин и др. В спорте использование стимуляторов запрещено.

Наркотические анальгетики. Наркотические анальгетики имеют широкий спектр применения в медицине снятие боли, кашель и др. Использование наркотических анальгетиков запрещено в соревновательный период.

Каннабиноиды (гашиш, марихуана) Применение каннабиноидов в соревновательный период запрещено во всех видах спорта.

Глюкокортикостероиды. В медицине глюкокортикостероиды используются как противовоспалительные и обезболивающие средства. В соревновательный период использования глюкокортикостероидов запрещено орально, ректально, внутривенно или внутримышечно.

### **7. Планы инструкторской и судейской практики.**

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

В содержание 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 учащимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

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

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных 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.

Выпускники ФОК могут получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью для всех желающих проводится семинар по подготовке общественных судей и тренеров. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

## **8. Теоретические занятия (для всех этапов подготовки)**

### *1.1. Физическая культура и спорт в России*

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Задачи ФОК в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях. Единая Всероссийская спортивная классификация, её значение в развитии хоккея.

### *1.2. Развитие хоккея в России и за рубежом*

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», её история и значение для развития хоккея.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### *1.3. Краткие сведения о строении организма человека*

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

### *1.4. Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов*

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

*1.5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж* Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение.

Основные приёмы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

### 1.6. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности.

Восстановительные процессы и их динамика.

### 1.7. Общая и специальная физическая подготовка

(специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду).

Атлетическая подготовка хоккеиста и её значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

### 1.8. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства.

Характеристика основных технических приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками.

Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

### 1.9. Тактическая подготовка

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

### 1.10. Морально-волевая подготовка

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность.

Психологическая подготовка хоккеистов, её значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов.

Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его.

Индивидуальный подход к занимающимся.

### 1.11. Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием тренировочного процесса. Урок – основная форма проведения

занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

#### *1.12. Правила игры, организация и проведение соревнований*

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчётов.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

#### *1.13. Установка перед игроками и разбор проведённых игр*

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание

игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

#### *1.14. Места занятий, оборудование, инвентарь*

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.



#### IV Система контроля и зачетные требования

1. Контроль за подготовкой хоккеистов является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

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

В программу этапного контроля входят:

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

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В его программу входят оценки: объема и эффективности соревновательной деятельности; объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

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

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

- Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

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

#### 2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1- незначительное влияние

# 1. Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки

## Нормативы по физической подготовленности и специальное физической подготовленности для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
Бег на 20 м с высокого старта*	Не более 4,5	Не более 5,3
Прыжок в длину с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	Не менее 135	Не менее 125
ИП – упор лежа. Сгибание и разгибание рук *	Не менее 15	Не менее 10
Бег на коньках 20 м*	Не более 4,8	Не более 5,5
Бег на коньках челночный 6х9м**	Не более 17,0	Не более 18,5
Бег на коньках спиной вперед 20 м**	Не более 6,8	Не более 7,4
Бег на коньках слаломный без шайбы**	Не более 13,5	Не более 14,5
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	Не более 15,5	Не более 17,5

ИП – исходное положение

\*упражнение обязательное

\*\*упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

## Нормативы по физической подготовленности и специальное физической подготовленности для перехода на начальном этапе подготовки

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
Бег на 20 м с высокого старта	Не более 4,5	Не более 5,3
Прыжок в длину с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Не менее 135	Не менее 125
ИП – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Не менее 15	Не менее 10
Бег на коньках 20 м	Не более 4,8	Не более 5,5
Бег на коньках спиной вперед 20 м	Не более 6,8	Не более 7,4

ИП – исходное положение

## Нормативы по физической подготовленности и специальное физической подготовленности для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
Бег на 20 м с высокого старта*	Не более 5,5	Не более 5,8
Прыжок в длину с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	Не менее 160	Не менее 145
ИП – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	Не менее 5	-
ИП – упор лежа. Сгибание и разгибание рук *	-	Не менее 12
Бег 1 км с высокого старта*	Не более 5,50	Не более 6,20
Бег на коньках 30 м*	Не более 5,8	Не более 6,4
Бег на коньках челночный 6х9м**	Не более 16,5	Не более 17,5
Бег на коньках спиной вперед 30 м**	Не более 7,3	Не более 7,9
Бег на коньках слаломный без шайбы**	Не более 12,5	Не более 13,0
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	Не более 14,5	Не более 15,0
Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	Не более 42	Не более 45

Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	Не более 43	Не более 47
---	-------------	-------------

ИП – исходное положение

\*упражнение на выбор (выполните не менее трех)

\*\*упражнение для игроков (защитник, нападающий)

\*\*\*обязательное упражнение для вратарей

### Нормативы по физической подготовленности и специальное физической подготовленности для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
Бег на 20 м с высокого старта*	Не более 4,7	Не более 5,0
Пятерно прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*	Не менее 11,7	Не менее 9,3
ИП – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	Не менее 12	-
ИП ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в ИП со штангой. Вес штанги равен весу тела	Не менее 7	-
ИП – упор лежа. Сгибание и разгибание рук *	-	Не менее 15
Бег 400 м с высокого старта	Не более 1,05	Не более 1,10
Бег 3 км с высокого старта*	Не более 13	Не более 15
Бег на коньках 30 м*	Не более 4,7	Не более 5,3
Бег на коньках челночный 5х54м**	Не более 48	Не более 54
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**	Не более 25	Не более 30
Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	Не более 40	Не более 45
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	Не более 39	Не более 43

ИП – исходное положение

\*упражнение на выбор (выполните не менее четырех)

\*\*упражнение для игроков (защитник, нападающий)

\*\*\*обязательное упражнение для вратарей

**Для зачисления на этап спортивного совершенствования необходим разряд «второй спортивный разряд»**

## 2. Комплексы контрольных упражнений, методические указания по организации тестирования

### Оценка общей физической подготовленности

#### 1. Бег 20 (30) метров вперед лицом.

Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

#### 2. Бег 20 (30) м вперед спиной.

Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

**3. Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное

количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**4. Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

**5. Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

**6. Пятикратный прыжок в длину.** Направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Вторым, третьим, четвертым и пятым прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

**7. Бег 400 м.** Направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

**8. Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

**9. Приседания со штангой весом 100% собственного веса.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц пресса, икроножных, камбаловидных и трапециевидных мышц. Штанга устанавливается на высоте ключиц атлета, или чуть ниже. Нужно подойти, одним движением встать под штангу и расположить ее на нижнем участке трапециевидной мышцы. В фитнесе лучше избегать приседов с положением грифа на верх трапеции. Они довольно травмоопасны для шейного отдела позвоночника, и начинающий спортсмен не всегда может аккуратно снять и поставить штангу со стоек, потому и травмирует шею;

Хват должен быть чуть шире плеч, но стабильным, так чтобы руки не скользили к блинам. Допускаются более широкие хваты, если подвижности плечевых суставов не хватает, но нужно избегать потери баланса. Спина должна быть напряженно-прогнутой, то есть лопатки приведены к позвоночнику и опущены, но пресс подтянут и компенсирует естественный лордоз. Забрасывать копчик кверху не следует, если такое движение получается естественным образом, нужно напрячь передние поверхности бедер и «опрокинуть» таз вперед так, чтобы тазовые косточки стали смотреть строго вперед;

Гриф располагается ровно. Стопы стоят под грифом на одной линии, гриф проецируется на середину свода стопы, колени чуть согнуты. Одним движением спортсмен разгибает оба колена и поднимает штангу над стойками;

Затем необходимо подтянуть живот внутрь для стабилизации, убедиться, что гриф лежит ровно, и выполнить три шага – правой ногой назад, левой ногой к правой, и расстановка стоп на ширине плеч или чуть шире. Носки разворачивают в стороны, а не вперед. Со штангой с параллельными стопами не приседают. Если нужен именно этот вариант приседа, лучше зафиксировать голень в специальном тренажере и удерживать отягощение перед собой;

Далее атлет убеждается, что его спина чуть наклонена вперед, лопатки сведены и опущены, пресс подтянут, делает вдох, и начинает разводить и сгибать колени по направлению к носкам. Никаких движений тазом делать не нужно. И тем более, не следует тянуться им назад, садиться на воображаемый стульчик и т.д. Энергии от сгибания коленей и голеней хватит, чтобы тазобедренные суставы смогли отработать в задуманной для них природой, а не воображаемой бодибилдерами-новичками, плоскости. Напротив, во время приседа надо следить за «проворотом» таза и наклоном

спины. Первый должен отсутствовать, а второй – быть минимально допустимым. В «складку», то есть изначально с наклоном спины, приседают только высокие люди с длинным бедром, у них нет другого анатомического варианта;

Присесть нужно не до параллели бедра с полом, а пока тазовые косточки не уйдут ниже верха коленной чашечки. Вопреки распространенному мнению про «безопасность приседа в параллель для колена» пик нагрузки в технике с параллелью как раз приходится на передние крестообразные связки. Если сесть чуть ниже, нагрузка равномерно распределится между тазобедренными, голеностопными и коленными суставами, и связки не пострадают;

Как только досед достигнут, нужно мощно оттолкнуться ногами и начать разгибать колени и подниматься. Движения в спине в фитнесе на небольших и средних весах выполняться не должны. Аналогично следует избегать смещения центра тяжести в носки;

Присесть быстро не нужно. Следует возвращать спину в исходное положение и контролировать пресс перед каждым повторением;

Когда все повторы выполнены, нужно подойти к стойкам, и за счет сгибания обоих коленей вернуть штангу на них.

### **Оценка специальной физической и технической подготовленности**

**1. Бег 20 (30) метров вперед лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

**2. Бег 20 (30) метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

**3. Челночный бег 6х9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9- метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

**4. Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

**5. Слаломный бег без шайбы (Рис. 1).** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

Рис. 1. Слаломный бег без шайбы. Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздастся свисток и на площадку вбежит следующий игрок команды. Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки. Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

**6. Бег на коньках « по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки выбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180 ° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

**7. Борьба за шайбу.** Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

## Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 2008г.
2. Волков В.М. «Тренеру о подростке», ФиС. М., 2008г.
3. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», ФиС. М., 2007г.
4. Зацюрский В.М. «Физические качества спортсмена», ФиС. М., 2007г.
5. Старшинов В.И. «Хоккейна школа» ФиС. М., 2008г.
6. Никонов Ю.В подготовка хоккеистов. Минск. «Асар»,2003
7. Букатин А.Ю.,Колузганов, В.М. Юный хоккеист.-М.: Фис, 1986
8. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.-М.: Фис, 1974.
9. Савин В.П.Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. -М.: Фис, 1990.
- 10.Филин В.П.Теория и методика юношеского спорта.-М.: Фис, 1987.
11. Хоккей. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Советский спорт, Москва 2012.
12. Тренировочные занятия в хоккее -446 упражнений для развития мастерства хоккеистов. Дейв Чемберс 30.11.2010 г.
13. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры- М. Фис, 1990 г.
14. Савин В.П. Хоккей. Правила соревнований. Венеция. ИИХФ, 1994 г.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 149)
16. Никитушкин В.Г. , Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта –М., 1998  
41
17. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 400 с.
18. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. М.: Человек, 2012.
19. Бакутин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. Пособие для тренеров. – М.:ФиС, 1986
20. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов (методическое пособие), СПб ГАФК им. Лесгафта, 1998.
21. Савин В.П., Львов В.С., Урюпин Н.Н., Вейсфальд Л.В. Методика оценки контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации. Методическая разработка. – М.: ГЦОЛИФК. 1985
22. Никонов Ю.В. Тактика и техника игры хоккейного вратаря. Методическое пособие. – М., 1989
23. Хоккей. Малая энциклопедия спорта. – М., 1990.
24. Использование электронных ресурсов:  
<http://hcsokol.n4eb.net/>  
[http://gov.cap.ru/Default.aspx?gov\\_id=20](http://gov.cap.ru/Default.aspx?gov_id=20)  
<http://www.grani21.ru/> <http://fhr.ru/main/>  
<http://hockey.penza.net/menu.asp?razdel=2&language=r>  
<http://sportvesti.sk6.ru/index.php>  
<http://fhr-povolzhe.ru/index.php>  
<http://www.kidshockey.ru/> u-sokol@bk.ru ok-sokol@bk.ru
25. Аудио и видео материалы