

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Волна»» г. Казани

«Рассмотрено»

Заседание тренерского совета

Протокол № 82

от «22» 03 2019 г.

«Утверждаю»

Директор

/ А.Г. Чупин

Приказ № 24

от 03 2019 г.



**Программа спортивной подготовки по виду спорта
ХОККЕЙ**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Минспорта России от 27.03.2013 №149 (Зарегистрировано в Минюсте России 03.06.2013 N 28636)

Срок реализации программы: 11 лет

Казань - 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	12
2.1. Организационно-методические указания	12
2.2. Программный материал	15
2.2.1. Теоретическая подготовка	15
2.2.2. Общая физическая подготовка	16
2.2.3. Специальная физическая подготовка	17
2.2.4. Техничко-тактическая подготовка	18
2.2.5. Психологическая подготовка	27
2.2.6. Восстановительные мероприятия	27
2.2.7. Медико-биологический контроль	28
2.2.8. Воспитательная работа	30
2.2.9. Инструкторская и судейская практика	31
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ	33
IV. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	34
V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»,
- Уставом Муниципального автономного учреждения города Казани «Спортивная школа «Волна»» на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:
 - приказа Минспорта России от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
 - приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В программе учебный план теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренер имеет возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учётом возраста хоккеиста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Программа предусматривает, начиная с учебно-тренировочных групп, общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годичного цикла.

Формирование групп на этапах подготовки:

- ***Начальной подготовки (ГНП)***– на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - хоккея, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- ***Учебно-тренировочные группы (УТГ)***. Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей, и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки ***перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.***

Для более эффективной подготовки юных хоккеистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных хоккеистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

В процессе многолетней спортивной подготовки **должны решаться следующие задачи:**

- Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
- Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборной района по хоккею.
- Подготовка инструкторов-общественников и судей по хоккею.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по обучению хоккею, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных хоккеистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. Учебный материал излагается по этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочного и совершенствования спортивного мастерства.

В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в спорте.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Основная образовательная программа ДЮСШ разработана на основе Примерной программы по хоккею для детско-юношеских спортивных школ и отвечает современным требованиям подготовки спортивного резерва. Образовательную деятельность, осуществляемую ДЮСШ, регулируют нормативно-правовые и педагогические основы организации учебного процесса, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты многолетней успешной практики тренеров-преподавателей школы.

Одной из концептуальных основ деятельности спортивной школы традиционно является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Деятельность спортивной школы как учреждения дополнительного образования регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Закон РФ "Об образовании"
- 2) Документ Министерства образования и Госкомспорта РФ от 25.01.95г. под названием "Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ" (№ 96-ИТ от 25.01.95).
- 3) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативные СанПиН 2.4.4 1251-03

СШ руководствуется в своей деятельности федеральными законами, указами Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, решениями соответствующего органа управления образованием, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденного постановлением Правительства РФ от 22 февраля 1997 г. № 212, Положением о детско-юношеской спортивной школе, Уставом школы.

Таблица 1. Годовой план-график распределения учебного материала всех возрастных групп (в часах)

№ п /п	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				
		1 год	2 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1.	Теоретическая подготовка	5	7	6	6	6	6	7
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).	1	1	1	2	2	2	2
3.	Специальная физическая	2	2	3	2	2	2	5

	подготовка							
4.	Технико-тактическая подготовка.	4	4	5	6	6	6	5
5.	Психологическая подготовка.	-	1	1	1	1	1	2
6.	Восстановительные мероприятия.	1	1	1	1	1	1	2
7.	Медико-биологический контроль.	1	1	1	1	1	1	1
8	Места занятий, оборудование и инвентарь.	-	-	-	1	1	1	1
9.	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	1	1	2	2

Таблица 2. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по видам подготовленности (ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки)

Этапы подготовки		Год обучения	Нормативная наполняемость групп	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Начальной подготовки		1-й год	14	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
		2-й год	14	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
Учебно-тренировочный	Начальной специализации	1-й год	12	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
		2-й год	10	15	
	Углубленной специализации	3-й год	10	18	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
		4-й год	10	18	
		5-й год	10	20	Выполнение нормативов

					по ОФП и СФП, ТТП, игровой
	Спортивное совершенствование	1-й год	6	21	Выполнение первого спортивного разряда и КМС

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих этапов обучения.

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- достаточный уровень освоения основ техники по хоккею.

Учебно-тренировочный этап. На этом этапе формируется группа учащихся из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и более, и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи начальной специализации:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;

- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Задачи углубленной специализации:

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной выносливости;
- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.
- Совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
- Формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- оптимальный уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- оптимальный уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта;
- участие в соревнованиях;

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

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивные разряды в зависимости от возраста и года обучения, при наличии положительной динамики спортивных показателей.

Задачи спортивного совершенствования:

- дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовленности;
- повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях;

- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, рекомендуемым на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок, как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе учебно-тренировочной деятельности;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

Основными *критериями* оценки занимающихся в ГССМ является: уровень общей и специальной физической подготовленности, и функционального состояния организма обучающихся, динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях, включение в составы сборных команд, освоение теоретического раздела программы.

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

После окончания спортивной школы, учащимся, прошедшим все этапы обучения и многолетней подготовки, выполнившим требования учебной программы, нормы спортивных разрядов и получившим спортивные звания, выдается диплом и зачетная книжка спортсмена с указанием уровня физического развития и спортивных результатов.

Порядок приема, условия зачисления в спортивную школу

Прием учащихся в СШ «Волна» производится приказом директора на основании письменного заявления и в соответствии с планом приема (комплектования), исходя из финансовых, кадровых и материальных возможностей и с учетом потребности населения. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по видам спорта определяется в соответствии с программами по избранному виду спорта и Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) - СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27. Для зачисления в учреждение необходимо:

- заявление по установленной форме;
- справка о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям по хоккею с шайбой;
- копия свидетельства о рождении (паспорта);
- фотографии 3х4 (3 шт.);
- договор на обучение по установленной форме.

На спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для вида спорта в минимальном возрасте.

На учебно-тренировочный этап зачисляются здоровые и практически здоровые дети, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении требований по общефизической и специальной подготовке.

Перевод на последующий год обучения и этап подготовки

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора школы.

На учебно-тренировочный этап зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами.

На этап спортивного совершенствования рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России, а по игровым видам спорта – не ниже первого юношеского разряда.

Порядок отчисления обучающихся

Отчисление обучающихся из Учреждения производится:

- по заявлению родителей (лиц, их заменяющих);
- ухудшения состояния здоровья на основании медицинского заключения;
- прекращения занятий по собственной инициативе;
- по решению администрации за совершение противоправных действий, за грубые и неоднократные нарушения Устава Учреждения, правил для обучающихся. Грубым нарушением признается нарушение, которое повлекло или реально могло повлечь за собой тяжкие последствия в виде причинения ущерба жизни и здоровью обучающихся, сотрудников и посетителей Учреждения; причинения ущерба имуществу Учреждения, имуществу обучающихся и посетителей Учреждения; дезорганизации работы Учреждения как образовательного учреждения. Отчисление из спортивной школы оформляется приказом образовательного процесса.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

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

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается в июле. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 46 недель для данной группы и 6 недель работы по индивидуальным планам самостоятельно по заданиям тренера или в летнем спортивно-оздоровительном лагере (переходный период или активный отдых).

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапах спортивного совершенствования)
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- тестирование (конкурсный отбор, сдача контрольных и переводных нормативов);
- прохождение углубленного медицинского осмотра (кроме спортивно-оздоровительных этапов и начальной подготовки 1-го года обучения);
- участие в спортивно-массовых, соревнованиях, матчевых встречах, а также учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. Большое значение при зачислении в группы имеет двигательный опыт, а также

координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача обучения и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

При оценке физического развития спортсменов учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к детям, должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом – быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности в разных видах спорта требуют значительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Особое место в подготовке спортсменов отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

Программа рассчитана на многолетний период занятий: в группах начальной подготовка - 3 года, в учебно-тренировочных группах - 5 лет. Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие учащихся и овладение техникой и тактикой современного хоккея.

Задачи этапов обучения:

Группы начальной подготовки (7 – 10 лет):

- укрепление здоровья и улучшение физического здоровья;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- знакомство с техникой и тактикой хоккея;
- выполнение нормативов ОФП.

Учебно-тренировочные группы (10-13 лет):

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение всеми основами техники хоккея;
- формирование игрового стиля;
- знакомство с правилами;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами хоккея, участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочные группы (14-16 лет):

- всестороннее совершенствование физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры, развитие тактического мышления, определение игровых наклонностей юных хоккеистов (наличие определенных качеств и данных выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника, нападающего);
- участие в соревнованиях, выполнение требований 2 юношеского разряда;
- воспитание элементарных навыков судейства.

Группы спортивного совершенствования (17 – 18 лет):

- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- совершенствование технических приёмов в условиях сбивающих факторов, уделять главное внимание увеличению объема технических приёмов быстроты и эффективности их выполнения;
- повышение уровня психологической подготовки;
- участие в соревнованиях с высококвалифицированными командами, выполнение квалификационных требований II и I разрядов;
- повысить уровень теоретических занятий, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, организации и проведении соревнований по хоккею.

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 игры 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 переменой 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

годового 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 также 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 годичного 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" и 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	Спорт- оздоров -ный этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					ГСС До года	ГСС Св года
					Начальная специализаци я		Углубленная специализация				
					Год обучения						
		1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
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 ⁰ 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	Спорт- оздоров- ный этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					ГСС До года	ГСС Св года
					Начальная специализация		Углубленная специализация				
					Год обучения						
		1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-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 ⁰ и 360 ⁰		+	+	+	+	+	+	+	+	+
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				+	+	+	+	+	+	+

Таблица 4. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спорт- оздоров- ный этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					ГСС До года	ГСС Св года
					Начальная специализация		Углубленная специализация				
					Год обучения						
		1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	Основная стойка хоккеиста	+									
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+									
3	Ведение шайбы на месте	+	+								
4	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу		+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Короткое ведение шайбы с перекладыванием 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	Спорт- оздоров- ный этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					ГСС До года	ГСС Св года
					Начальная специализация		Углубленная специализация				
					Год обучения						
		1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-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 (щелчок)			+	+	+	+	+	+	+	+
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 крюком 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 также 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

Таблица 5.

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Спорт- оздоров- ный эт	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					ГСС До года	ГСС Св года
					Начальная специализация		Углубленная специализация				
		Год обучения									
		1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
	Приемы тактики обороны										
	Приемы индивидуальных тактических действий										
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				+	+	+	+	+	+	+
	Приемы групповых тактических действий										
1.	Страховка			+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Переключение					+	+	+	+	+	+
3.	Спаренный отбор шайбы					+	+	+	+	+	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем										
	Приемы командных тактических действий										
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	Спорт- оздоров- ный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап						ГСС До года	ГСС Св года
				Начальная специализация		Углубленная специализация					
				Год обучения							
		1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
8.	Активная оборонительная система 2-2-1								+	+	+
9.	Прессинг				+	+	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+
14	Тактическое построение в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+
	Приемы тактики нападения										
	Индивидуальные атакующие действия										
1.	Атакующие действия без шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Групповые атакующие действия										
1.	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+	+	+
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+	+
5.	Тактическая комбинация – «скрещивание»				+	+	+	+	+	+	+
6.	Тактическая комбинация – «стенка»			+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Тактич комбинация – «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+	+	+

№ п/ п	Приемы тактики хоккея	Спорт- оздоров- ный этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					ГСС До года	ГСС Св года
					Начальная специализация		Углубленная специализация				
					Год обучения						
		1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
8.	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+	+
9.	Тактическая комбинация – «заслон»										
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Командные атакующие тактические действия										
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+
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				+	+	+	+	+	+	+

2.2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки хоккеистов. Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев.
- Адаптация к условиям соревнований.
- Настройка на игру и методика руководства командой в игре.
- Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Обширность и эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

Основные из них:

- средства идеологического воздействия (печать, радио, лекции, беседы);
- специальные знания в области психологии, техники и тактики хоккея, методики спортивной тренировки;
- личные примеры тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение в коллективе, в команде;
- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;
- проведение совместных занятий менее подготовленных хоккеистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с более сильными или более слабыми противниками;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр;
- соревновательный метод.

2.2.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

1. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

2. Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

3. Гигиенические - включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

- рациональный распорядок дня;

- личная гигиена;

- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- закаливание;

- гигиенические условия тренировочного процесса;

- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке хоккеистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

4. Медико-биологические - включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

2.2.7. 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 подготовительного, 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.

2.2.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, коллектива педагогов общеобразовательных школ; главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу.

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе;

- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

Основные формы воспитательной работы:

- а) систематическое привлечение учащихся к общественной работе (судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);
- б) обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- в) обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;
- г) введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах школы, торжественный прием в спортивную школу);
- д) совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации);
- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);
- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни);
- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);
- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

2.2.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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 школы 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 СШ.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

Контроль является составной частью подготовки юных 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 практики 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.

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

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. Однако наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

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

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

Для оценки общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки применяются тесты. В таблице представлены нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности на все этапы подготовки юных хоккеистов.

IV. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года обучения в МАУ СШ «Волна»

Контрольные упражнения(тесты)								
Оценка	ОФП				СФП			
	Бег на 20 м с высокого старта (с)	Прыжок в длину толчком с двух ног (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Челночный бег 4х9 (с)	Бег на коньках на 20 м (с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	Челночный бег на коньках 6х9м (с)
«5»	Менее 4,3	Более 160	37 и более	Менее 11,1	Менее 4,3	Менее 6,3	Более 12,3	Менее 16,4
«4»	4,3-4,6	156-159,9	33-36	11,1-11,5	4,3-4,6	6,3-6,6	12,3-12,7	16,4-16,8
«3»	4,6-5,0	152-155,9	29-32	11,5-11,8	4,6-4,9	6,6-6,9	12,7-13,1	16,8-17,2
«2»	Более 5,0	Менее 152	Менее 29	Более 11,8	Более 4,9	Более 6,9	Более 13,1	Более 17,2

**Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для группы
начальной подготовки 1-го года обучения в МАУ СШ «Волна»**

Контрольные упражнения(тесты)								
Оценка	ОФП				СФП			
	Бег на 20 м с высокого старта (с)	Прыжок в длину толчком с двух ног (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Челночный бег 4х9 (с)	Бег на коньках на 20 м (с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	Челночный бег на коньках 6х9м (с)
«5»	Менее 4,0	Более 164	Более 40	Менее 10,7	Менее 4,0	Менее 6,0	Менее 12,0	Менее 16,1
«4»	4,0-4,3	160-164	36-39	10,7-11,1	4,0-4,3	6,0-6,3	12,0-12,4	16,1-16,5
«3»	4,3-4,7	156-160	32-35	11,1-11,4	4,3-4,7	6,3-6,6	12,4-12,8	16,5-16,9
«2»	Более 4,7	Менее 156	Менее 32	Более 11,4	Более 4,7	Более 6,6	Более 12,8	Более 16,9

**Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для группы
начальной подготовки 2-го года обучения в МАУ СШ «Волна»**

Контрольные упражнения(тесты)								
Оценка	ОФП				СФП			
	Бег на 20 м с высокого старта (с)	Прыжок в длину толчком с двух ног (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Челночный бег 4х9 (с)	Бег на коньках на 20 м (с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	Челночный бег на коньках 6х9м (с)
«5»	Менее 3,7	Более 168	Более 43	Менее 10,3	Менее 3,6	Менее 5,6	Менее 11,6	Менее 15,7
«4»	3,7-4,0	164-168	39-42	10,3-10,7	3,6-3,9	5,6-5,9	11,6-12,0	15,7-16,1
«3»	4,0-4,4	160-164	35-38	10,7-11,0	3,9-4,3	5,9-6,2	12,0-12,4	16,1-16,5
«2»	Более 4,4	Менее 160	Менее 35	Более 11,0	Более 4,3	Более 6,2	Более 12,4	Более 16,5

**Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления
в группу тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года обучения в МАУ СШ
«Волна»**

Контрольные упражнения(тесты)											
Оценка	ОФП						СФП			Техническая программа	
	Бег 30 м старт с места (с)	Бег 400 м (с)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (кол-во раз)	Пятикрат ный прыжок в длину (м)	Подтягив ания на переклад ине (кол- во раз)	Бег 3000 м	Бег на коньках 30 м (с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	Малый слалом без шайбы (с)
«5»	Менее 5,2	Менее 74	Более 10	Более 8	Более 8	да/нет	Менее 5,6	Менее 16,4	Менее 27	Менее 7,5	Менее 11,8
«4»	5,2-5,5	74-78	8-9	7-8	6-7		5,6-5,9	16,4-16,7	27-30	7,5-7,7	11,8-12,2
«3»	5,5-5,8	78-82	6-7	6,5-7	4-5		5,9-6,2	16,7-17,2	30-34	7,7-7,9	12,2-12,6
«2»	Более 5,8	Более 82	Менее 6	Менее 6,5	Менее 4		Более 6,2	Более 17,2	Более 34	Более 7,9	Более 12,6

**Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для группы
тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года обучения в МАУ СШ «Волна»**

Контрольные упражнения(тесты)											
Оценка	ОФП						СФП			Техническая программа	
	Бег 30 м старт с места (с)	Бег 400 м (с)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (кол-во раз)	Пятикратны й прыжок в длину (м)	Подтягив ания на переклад ине (кол- во раз)	Бег 3000 м (мин)	Бег на коньках 30 м (с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	Обводка 5- ти стоек с последующи м броском в ворота (с)	Малый слалом без шайбы (с)
«5»	Менее 5,0	Менее 71	Более 11	Более 8,5	Более 10	Менее 14	Менее 5,2	Менее 15,4	Менее 26	Менее 7,0	Менее 11,2
«4»	5,0-5,3	71-75	9-10	7,5-8,5	8-9	14,0-14,3	5,2-5,5	15,4-15,7	26-29	7,0-7,2	11,2-11,6
«3»	5,3-5,6	75-79	7-8	7,0-7,5	6-7	14,3-15,3	5,5-5,8	15,7-16,2	29-33	7,2-7,4	11,6-12,0
«2»	Более 5,6	Более 79	Менее 7	Менее 7,0	Менее 6	Более 15,3	Более 5,8	Более 16,2	Более 33	Более 7,4	Более 12,0

**Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для группы
тренировочного этапа (спортивной специализации) 2-го года обучения в МАУ СШ «Волна»**

Контрольные упражнения(тесты)											
Оценка	ОФП						СФП			Техническая программа	
	Бег 30 м старт с места (с)	Бег 400 м (с)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (кол-во раз)	Пятикратн ый прыжок в длину (м)	Подтягив ания на переклад ине (кол- во раз)	Бег 3000 м (мин)	Бег на коньках 30 м (с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	Малый слалом без шайбы (с)
«5»	Менее 4,7	Менее 67	Более 12	Более 9	Более 13	Менее 13,3	Менее 4,9	Менее 14,4	Менее 25	Менее 6,7	Менее 10,6
«4»	4,7-5,0	67-71	10-11	8-9	11-12	13,3-14	4,9-5,2	14,4-14,7	25-28	6,7-6,9	10,6-11,0
«3»	5,0-5,3	71-75	8-9	7,5-8	9-10	14-15	5,2-5,5	14,7-15,2	28-32	6,9-7,2	11,0-11,4
«2»	Более 5,3	Более 75	Менее 8	Менее 7,5	Менее 9	Более 15	Более 5,5	Более 15,2	Более 32	Более 7,2	Более 11,4

**Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для группы
тренировочного этапа (спортивной специализации) 3-го года обучения в МАУ СШ «Волна»**

Контрольные упражнения(тесты)											
Оценка	ОФП						СФП			Техническая программа	
	Бег 30 м старт с места (с)	Бег 400 м (с)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (кол-во раз)	Пятикратн ый прыжок в длину (м)	Подтягив ания на переклад ине (кол- во раз)	Бег 3000 м (мин)	Бег на коньках 30 м (с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	Обводка 5- ти стоек с последующи м броском в ворота (с)	Малый слалом без шайбы (с)
«5»	Менее 4,4	Менее 63	Более 13	Более 9,5	Более 17	Менее 13	Менее 4,6	Менее 13,4	Менее 23	Менее 6,3	Менее 10,0
«4»	4,4-4,7	63-67	11-12	8,5-9,5	15-16	13,0-13,3	4,6-4,9	13,4-13,7	23-26	6,3-6,5	10,0-10,4
«3»	4,7-5,0	67-71	9-10	8,0-8,5	13-14	13,3-14,3	4,9-5,2	13,7-14,2	26-30	6,5-6,8	10,4-10,8
«2»	Более 5,0	Более 71	Менее 9	Менее 8,0	Менее 13	Более 14,3	Более 5,2	Более 14,2	Более 30	Более 6,8	Более 10,8

**Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для группы
тренировочного этапа (спортивной специализации) 4-го года обучения в МАУ СШ «Волна»**

Контрольные упражнения(тесты)											
Оценка	ОФП						СФП			Техническая программа	
	Бег 30 м старт с места (с)	Бег 400 м (с)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (кол-во раз)	Пятикратны й прыжок в длину (м)	Подтягив ания на переклад ине (кол- во раз)	Бег 3000 м (мин)	Бег на коньках 30 м (с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	Бег по малой восьмерк е лицом и спиной вперед (с)	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	Малый слалом без шайбы (с)
«5»	Менее 4,1	Менее 59	Более 15	Более 10,0	Более 21	Менее 12,3	Менее 4,2	Менее 12,4	Менее 20	Менее 5,9	Менее 9,4
«4»	4,1-4,4	59-63	13-14	9,0-10,0	19-20	12,3-13,0	4,2-4,5	12,4-12,7	20-23	5,9-6,1	9,4-9,8
«3»	4,4-4,7	63-67	11-12	8,5-9,0	17-18	13,0-14,0	4,5-4,8	12,7-13,2	23-27	6,1-6,4	9,8-10,2
«2»	Более 4,7	Более 67	Менее 11	Менее 8,5	Менее 17	Более 14,0	Более 4,8	Более 13,2	Более 27	Более 6,6	Более 10,2

**Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для группы
тренировочного этапа (спортивной специализации) 5-го года обучения в МАУ СШ «Волна»**

Контрольные упражнения(тесты)											
Оценка	ОФП						СФП			Техническая программа	
	Бег 30 м старт с места (с)	Бег 400 м (с)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (кол-во раз)	Пятикратны й прыжок в длину (м)	Подтягиван ия на перекладине (кол-во раз)	Бег 3000 м (мин)	Бег на коньках 30 м (с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	Бег по малой восьмерк е лицом и спиной вперед (с)	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	Малый слалом без шайбы (с)
«5»	Менее 3,8	Менее 55	Более 18	Более 10,0	Более 25	Менее 12,0	Менее 3,9	Менее 11,4	Менее 17	Менее 5,5	Менее 8,8
«4»	3,8-4,1	55-59	16-17	9,0-10,0	23-24	12,0-12,3	3,9-4,2	11,4-11,7	17-20	5,5-5,7	8,8-9,2
«3»	4,1-4,4	59-63	14-15	8,5-9,5	21-22	12,3-13,3	4,2-4,5	11,7-12,2	20-24	5,7-6,0	9,2-9,6
«2»	Более 4,4	Более 63	Менее 14	Менее 8,5	Менее 21	Более 13,3	Более 4,5	Более 12,2	Более 24	Более 6,0	Более 9,6

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Айрапетянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. М., 1992. -41 с.
3. Арестов, Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976. - 18 с.
4. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
5. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.
6. Верхошанский, Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.
7. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
8. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.
9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
10. Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233)