

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЙСБЕРГ»
МЕНДЕЛЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

«Рассмотрено»
на заседании
Педагогического Совета
протокол №3 от 29.05.2023 г.

«Утверждено»
Приказом директора
От 10.08.2023 г. №12
Е.И. Демидов



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта хоккей**
Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта хоккей, утвержденного приказом
Министерства Спорта России от 16 ноября 2022 г. №997
(Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 №71578)

*Срок реализации программы:
НП- 3 года
УТГ – 5 лет
ССМ – без ограничений
BCM – без ограничений*

г. Менделеевск
2023 г.

Рецензия

Рецензируемый документ «Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей» МБУ «Спортивная школа «Айсберг» Менделеевского муниципального района РТ (далее - Программа) разработан в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №997 рассчитана на восьми летний срок реализации.

Программа включает в себя:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

Содержание представленной Программы соответствует законодательству Российской Федерации, отвечает характеристикам современной спортивной подготовки.

В Программе представлена модель построения системы многолетней подготовки юных хоккеистов, как в обобщенном виде, так и через соответствующее определение последовательности освоения программного материала. Структура Программы соответствует установленным требованиям. Все структурные компоненты (разделы) иерархически верно взаимодействуют между собой.

Программный материал разработан с учетом закономерностей тренировочного процесса, теории и методики формирования личности спортсменов.

В пояснительной записке сформулирована цель и задачи данного курса, которые логично сочетаются с основными дидактическими принципами, показана нормативно-правовая база источников, использованных авторами при разработке данной Программы. При этом содержание программы ориентировано для спортсменов разного возраста и квалификации.

Нормативная часть содержит примерный тренировочный план, режим тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся и объему тренировочных нагрузок. В этом же разделе кратко описана структура годичного цикла и длительность каждого этапа многолетней подготовки, включая переводные нормативы и пропорциональное соотношение тренировочных нагрузок; требования, предъявляемые к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке занимающихся хоккеем.

В методической части программы дана характеристика следующим разделам: требования к технике безопасности, программный материал для практических занятий, восстановительные средства и мероприятия, теоретическая подготовка, воспитательная работа и психологическая подготовка. Программный материал логично распределен по основным направлениям подготовки в хоккее: технической, тактической, физической

(общей и специальной), психологической и др. видам подготовки.

Программа содержит классические методы применяемых форм контроля. Изучение дисциплины базируется на соответствующей материально-технической базе.

Таким образом, рецензируемая программа соответствует требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», может быть утверждена и использована в работе «Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей» МБУ ДО «Спортивная школа «Айсберг» Менделеевского муниципального

района РТ.

Рецензент:

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1.1. Характеристика вида спорта.....	5
1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.....	7
1.3. Структура системы многолетней подготовки.....	8
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	10
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	10
2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей.....	10
2.3. Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей.....	13
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей.....	14
2.5. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по видам подготовленности (ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки).....	14
2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	16
2.7. Предельные тренировочные нагрузки.....	17
2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности...	18
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию..	19
2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	23
2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	23
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	24
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.....	24
3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	25
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	25
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	26
....	
3.5.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	29
3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	32
3.6.1. Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки.....	32
3.6.2. Планирование и содержание занятий в учебно-тренировочных группах (этапа начальной спортивной специализации, до 2 лет).....	50

3.6.3. Планирование и содержание занятий в группах учебно-тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации, свыше 2 лет).....	75
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	75
3.7.1. Психорегуляция – регуляция психических состояний.....	75
3.8. Планы применения восстановительных средств.....	78
3.9. Планы антидопинговых мероприятий.....	79
3.12. Планы инструкторской и судейской практики.....	81
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	82
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей.....	82
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	83
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно - технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	84
4.4. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование).....	95
4.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	96
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	99

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта

Хоккей один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Все это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, и определяет особенности ее структуры и содержания. Вся игровая деятельность осуществляется в движении на коньках в интервальном режиме в составе команды из 4 или 3 звеньев.

Согласно правилам игры единовременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой звеньев руководит тренер, используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы.

Всего в заявку на игру команда выставляет 22 человека: двух вратарей и 4 пятерки полевых игроков.

В ходе матча хоккеисты одного звена, выходя на лед, проводят игровой отрезок (40-120 с) в максимальном темпе, после чего идет их смена и на лед выходит другое звено. Первое же отправляется на скамью запасных игроков, чтобы через 2,5-4 мин выйти на лед снова. Всего за период (20 мин «чистого» времени) каждое звено проводит 5-6 игровых отрезков, а за игру - 15-18.

Такой временной режим позволяет хоккеистам в каждом игровом отрезке поддерживать высокий темп игровой деятельности.

Вместе с тем, для соревновательной деятельности хоккеистов характерны: переменная интенсивность, преимущественно скоростно-силовая направленность и аритмия, выражющиеся в хаотичном чередовании разных по времени взрывных действий и кратковременных пауз.

Установлено, что в процессе соревновательной деятельности как в одном игровом отрезке, так и в матче в целом, хоккеист высокой квалификации выполняет работу различной мощности в следующем соотношении:

- максимальной и субмаксимальной мощности - 14-16% в анаэробных режимах;
- большой - 24-26% в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме;

- умеренной - 60% в аэробном режиме;
- за игру хоккеист высокой квалификации пробегает 6-8 км, ЧСС колеблется от 145 до 200 уд./мин;
- уровень молочной кислоты в крови - 150-170;
- потребление кислорода - 3,9-5,1 л/мин;
- кислородный долг - 7-12 л;
- легочная вентиляция - 160 л/мин.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания.

Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно-координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, рассмотренные характерные особенности

соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на организм человека свидетельствуют о хоккее как о виде спорта и эффективном средстве физического воспитания.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который:

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

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

1.3. Структура системы многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Определение: Тренировкой называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

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

Задачи:

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

2) Виды спортивной подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и

др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

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

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

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Структура многолетней подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовая подготовка	Начальная подготовка	НП	До 3 лет	До 1 года
				Свыше 1 года
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочный	УТГ	До 5 лет	До 2 лет (начальная)
				Свыше 2 лет (углубленная)

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
--------	-------------------	-------

<i>Микроструктура</i>	<i>учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Для НП 1-до 2 часов, УТГ-до 3 часов</i>
	<i>Тренировочный день занятий</i>	<i>При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 6 часов</i>
	<i>Микроцикл</i>	<i>Неделя (+/- 1-2 дня)</i>
<i>Мезоструктура</i>	<i>Мезоцикл</i>	<i>Цикл ~ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов</i>
<i>Макроструктура</i>	<i>Макроцикл</i>	<i>Цикл, развитие, стабилизация и времененная утрата спортивной формы, ~ 3-4 месяца, = 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.</i>

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
Подготовительный	Обще подготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл - 3-6 микроцикла
	Специально Подготовительный	2-3 мезоцикла
Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа учебно- тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	3

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	6	9	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	312	468	468	468	468

2.3 Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	22 - 24	16 - 18	10 - 11	9 - 10	7 - 9	3 - 4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	10 - 11	9 - 11	11 - 12	13 - 14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5 - 7	15 - 16	15 - 16	15 - 16	15 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	33 - 34	27 - 28	15 - 16	11 - 12	7 - 10	5 - 6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3 - 4	3 - 4	3 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24 - 26	29 - 30	30 - 32	31 - 32	29 - 31	30 - 31

2.4. Требования соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	15	30	36	60	70

Девушки (женщины)						
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32	38

2.5. Режимы 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
		2-й год	14	7	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и
Учебно-тренировочный	Начальной специализации	1-й год	12	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и
		2-й год	10	9	
	Углубленной специализации	3-й год	10	12	Выполнение Нормативов
		4-й год	10	12	по ОФП и технической
		5-й год	10	12	Выполнение нормативов

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 данного этапа являются:

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

Тренировочный этап. На этом этапе формируется группа спортивной подготовки из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и более, и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. С переводом по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые Программой требования, на основании решения тренерского совета могут быть отчислены с прохождения спортивной подготовки либо им может быть предложено продолжить прохождение программы спортивной подготовки на том же этапе.

На 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 данного этапа являются:

- оптимальный уровень физической подготовленности;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- оптимальный уровень освоения объемов 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 тренировочного процесса в годичном и многолетних циклах.

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Необходимые основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Зачисление в группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов):

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,

- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

2.7. Предельные тренировочные нагрузки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этап	Кол-во (час)	Этап	Кол-во (час)
НП	2	УТГ	3

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 часов.

Этапный	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>			
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Учебно-тренировочный этап</i>	
	<i>I год</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До двух лет</i>	<i>Свыше двух лет</i>
<i>Количество часов в неделю</i>	4,5-6	6-8	12-14	16-18
<i>Общее количество часов в год</i>	234-312	312-416	624-728	832-936

2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Перечень тренировочных сборов*

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (дней)		Оптимальное число участников сборов
		НП	УТГ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям		18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам кубкам, первенствам России		14	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям		14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	
2. Восстановительные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке		14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную

				подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы		14	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		До 3 суток, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 сборов в год	До 21 дня подряд и не более 2 сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта:
- 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.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация систематического медицинского контроля.

Обеспечение требований к материально-технической базе и инфраструктуре за счет учреждения осуществляется в пределах бюджетных

лимитов на соответствующий год.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Таблица № 2

N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на занимающее гося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающее гося	-	-	2	1	3	1	10	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 1

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	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

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гамаши спортивные	штук	на занимающегося			2	1	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Защита паха для 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 с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Коньки для игрока (защитника,	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

	нападающего) (ботинки с лезвиями)								
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.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на занимающегося	1	2	2	1	2	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
22.	Шорты для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Качественный состав группы

Наименование этапа		Количество человек в группе		
Название	Период	Минимальное	Оптимальное	Максимальное
НП	До 1 года	12	25	40
	Свыше 1 года	12	25	40
УТГ	До 2 лет	12	22	35
	Свыше 2 лет	12	22	35

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец года
Название	Год	
НП	1-й-3-й	Нормативы по ОФП и СФП
УТГ	1-й-5-й	Нормативы по ОФП и СФ11

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

Для проведения занятий на этапах УТГ, ССМ и ВСМ кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при

реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часа. При проведении более одного тренировочного занятия в один день

суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 часов.

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры;
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;

представлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Разделы подготовки	Этапы подготовки			
	НП		УТГ	
	до 1 года	свыше 1 года	до 2 лет	свыше 2 лет
Общая физическая подготовка	35	44	53	62
Специальная физическая подготовка	12	16	34	40
Техническая подготовка	77	96	87	84
Тактическая, теоретическая, психологическая	21	26	31	36
Технико-тактическая (игровая) подготовка	46	57	81	113
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская	17	21	25	29
ИТОГО часов на 52	208	260	312	364

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Требование: занять место		Условие выполнения требования: количество игр
		МС	КМС	
1	2	3	4	5
Первенство мира	Юниоры (до 20 лет)	1-2		В составе команды

	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1	2-3	участвовать в 50% игр, проведенных командой
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юниоры (до 20 лет)	1	2-3	В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой
	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1	2-3	
Чемпионат России	Мужчины	1-4	5-8	В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой
	Женщины	1-2	3-5	
Первенство России	Юниоры (до 20 лет)	1	2-5	В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой
	Юниоры, юниорки (до 18 лет)		1	
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины	1*	2-3	В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой
	Условие - для спортивных соревнований в которых участвуют менее 18 команд: требование выполнить дважды в течение двух лет, при однократном выполнении требования присваивается КМС			
	Женщины		1-2	В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой
	Юниоры, юниорки (до 18 лет)		1	
Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП	Юниоры, юниорки (до 17-25 лет)		1-2	В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона (с 1 августа по 31 июля) спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона			

Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

Статус спортивных соревнований	Пол. возраст	Требование: занять место					
		Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
		I	II	III	I	II	III
1	2	3	4	5	6	7	8

Первенство России	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	2-6	7-10			
	Юноши (до 17 лет)	1-3	4-6	7-10		
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	2-4				
	Юноши (до 17 лет)	1-3	4-5	6-7		
	Юноши (до 16 лет)	1-2	3-4	5-7		
	Юноши (до 15 лет)		1-3	4-5		
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт- Петербурга	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1-3	4-5			
	Юноши (до 17 лет)	1-2	2-3	4-5		
	Юноши (до 16 лет)	1	2-3	4-5		
	Юноши (до 15 лет)			1	2-3	
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт- Петербурга)	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1-2	3-4	5-6		
	Юноши (до 17 лет)	1	2	3-4		
	Девушки (до 17 лет)		1	2-3	4-5	
	Юноши (до 16 лет)		1	2-3	4-5	
	Девушки (до 16 лет)			1-2	3-5	6-8
	Юноши (до 15 лет)			1	2-3	4-8
	Девушки (до 15 лет)				1-2	3-6
	Юноши (до 14 лет)				1-2	3-5
	Девушки (до 14 лет)				1	2-4
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1	2-3	4-5		
	Юноши (до 17 лет)		1	2-3	4-5	-
	Девушки (до 17 лет)			1-2	3-5	6-8
	Юноши (до 16 лет)			1	2-4	5-7
	Девушки (до 16 лет)				1-2	3-5
	Юноши (до 15 лет)				1-3	4-5
	Девушки (до 15 лет)				1	2-3
	Юноши (до 14 лет)				1-2	3-4
	Девушки (до 14 лет)				1-2	3-4
Первенство	Юноши (до 17 лет)			1-2	3-5	6-9
	Девушки (до 17 лет)			1	2-3	4-8
	Юниоры (до 16 лет)				1-2	3-5
	Девушки (до 16 лет)				1	2-4
	Юноши (до 15 лет)				1-3	4-6

	Девушки (до 15 лет)				1-2	3-5
	Юноши (до 14 лет)				1	2-4
	Девушки (до 14 лет)				1	2-3
Иные условия	<p>1. В составе команды участвовать:</p> <p>1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП не менее, чем в 50% игр, проведенных командой, в соответствующем спортивном соревновании.</p> <p>1.2. Па спортивных соревнованиях, имеющих статус ниже других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП не менее, чем в 70% игр, проведенных командой, в соответствующем спортивном соревновании.</p> <p>Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона (с 1 августа по 31 июля) спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона.</p>					

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Целью медицинского обеспечения тренировочного процесса является создание системы обеспечения безопасности для жизни и здоровья спортсмена медицинскими средствами.

Врачебный контроль.

Цель медико-биологического контроля - получение информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования спортсменов возлагается на тренеров.

Первичное и ежегодное медицинское обследование. Основной целью первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований является оценка состояния здоровья, функционального состояния ведущих систем организма, физической подготовленности и психологического статуса. Дополнительное медицинское обследование назначают после перенесенных заболеваний и травм. Обследования включают антропометрические показатели, анкетирование, параклинические и другие методы.

Этапный врачебно-педагогический контроль. Целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла. Основной контроль ведется за функциональными системами, определяющими уровень спортивных достижений.

Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отставших постнагрузочных изменений функционального состояния

ведущих органов и систем организма.

Система контроля.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к фактическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Система контроля включает в себя основные виды контроля: текущий, этапный, итоговый.

1. Текущий контроль проводится в течение одного занятия или недельного тренировочного цикла. Осуществляется путем наблюдения (и фиксирования этих наблюдений) или на основе показателей, отражающих функциональное состояние организма.

2. Этапный контроль проводится в конце этапа или периода подготовки - месяц, цикл.

3. Итоговый контроль проводится в конце годичного цикла. Является своеобразным подведением итогов за прошедший год и служит основанием для перевода в группу следующей спортивной подготовки.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроль включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для тренера система контроля физической, психологической и иных видов подготовленности спортсмены включает в себя следующее:

1. Контроль за состоянием здоровья.

Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год. в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход. 1 Доведение дополнительного питания и витаминизации спортсменов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забега (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога, МПК, ЖЕ Л и т.п.

3. Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти, идеомоторики.

4. Контроль (анализ) соревнований.

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителя и призеров. Систематизация ошибок. Место соревнований. Внесение корректировки.

5. Контроль административный.

Наблюдение за посещаемостью занятий, сохранение наполняемости групп, ведение необходимой документации.

6. Контроль морально-этический.

Одним из показателей системы подготовки спортсмена является степень дисциплинированности, культура поведения в быту, успеваемость в школе и не конфликтность в коллективе.

Психологическая подготовка.

Главная цель психологической подготовки - это поддержание высокой мотивации для занятий. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглого диадой подготовки спортсменов. Как правило, психологическая подготовка не выделяется в отдельный план занятий, а проводится непосредственно во время всех форм тренировочного процесса.

В психологической подготовке тренировочных групп акцент делается на: развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам); способности к саморегуляции (самоконтроль и самовосстановление в различных ситуациях); формировании волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости): улучшение взаимодействий в спортивной команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.); развитие **оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия** (ролевые игры, психологические задачи и тесты и др.), **создании общей психологической подготовленности к соревнованиям**.

Воспитательная работа

Большая часть воспитательной работы, в отличие от психологических тренировок, проводится в свободное от занятий время. Воспитательная работа со спортсменами включает в себя два основных направления: гражданственный и нравственный.

Основным смыслом гражданского направления воспитательной работы является влияние на подростка с целью становления его как гражданина, патриота своей страны. Спортивная деятельность подразумевает под собой один из важных мотивов гражданского становления представление спортсменом какой-либо команды, территории, и, наконец, страны.

Формирование нравственных ценностей у спортсменов происходит несколько ранее, чем у сверстников, не занимающихся спортом. Это обуславливается тем, что у спортсменов большое количество информации поступает за счет поездок по стране и заграницей, за счет большего круга общения во время соревнований и сборов и других факторов.

Можно выделить следующие формы и средства воспитательной работы:

- Информационно-познавательный. В эту группу входят лекции, чтение литературы и периодических изданий, посещение мест, имеющих исторический и другой интерес. Как одной из форм этой работы можно предложить следующее: перед поездкой дать некоторым спортсменам тематические задания - подготовить информацию об исторических местах, музеях, природных памятниках и т.д.

Наглядный пример. Важным элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера, его жизненная и гражданская позиция. Важно что бы его лично заявленные ценности совпадали с реальными делами в действительности. Тренер должен воспитывать морально - волевые качества спортсменов. Только эти качества обеспечивают трудолюбие, преодоление трудностей, стремление к победе. Важную роль, как наглядный пример, играют ведущие спортсмены. Ещё одним важным элементом воспитательной работы являются стелы спортивной славы спортивных школ, музеи, стелы и другие памятные сооружения, связанные со спортом.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

3.6.1. Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки

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

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

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

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие, с акцентом на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой;
- ознакомление с основами индивидуальной тактики игры в хоккей;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;
- приобретение элементарных теоретических знаний по избранной специализации.

Успешное решение поставленных задач невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

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

С этой целью для каждого года необходимо составлять план-график подготовки. Его значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

В этом возрасте происходит также знакомство с теоретическим разделом избранной специальности. Название тем, краткое их содержание:

Тема 1. Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы по хоккею.

Задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышении мастерства хоккеистов.

Тема 3. Развитие хоккея в мире и в России.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история возникновения и развития мирового хоккея. Развитие хоккея в России. Международные встречи российских хоккеистов, их участие в чемпионатах мира и олимпийских играх.

Задачи дальнейшего развития хоккея в России и Пермском крае.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значение крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Тема 5. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена спа. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и

распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках восстановлении энергетических затрат хоккеистов.

Понятие о калорийности и усвоемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Тема 6. Физическая подготовка хоккеистов.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФГ1 в тренировке хоккеиста.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Тема 7. Основы техники хоккея.

Понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея — основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства хоккеистов.

Тема 8. Основы тактики хоккея.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика — средство решения общей задачи.

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

Тема 9. Правила игры.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Судейская бригада, обслуживающая матч. Оформление хода и результатов хоккейного матча.

Тема 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности и особенностей игры соперника. Возможные изменения тактики в ходе игры. Замены в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

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 волевых качеств в ходе матча. Игровая дисциплина. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр. и т.п.

Тема 11. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера (вне сетки часов).

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

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

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

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и

перекатывание груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору: преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

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

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (травка, песок, гимнастические маты и т.д.).

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

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощении.

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

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов

являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

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

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

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

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Занятия проводят на фоне свежести (восстановления).

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

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) — чередование ходьбы и бега

от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 до 3 км). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

Гибкость необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок);

повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

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

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

В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием быстроты на льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

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

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

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

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит

комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

- упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);
- упражнения для развития стартовой быстроты (преодоление с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);
- упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);
- упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3x10, 5x10 м. 3x18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов — передачи, прием шайбы, обводка, броски);
- упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);
- игровые упражнения 1x0, 2x0, 3x0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 9 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

- повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200-300 м (общая выносливость);

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

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

Техническая подготовка

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

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

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

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их от льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на

внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.

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

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

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

1. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
 3. Бросок шайбы с длинным замахом.
 4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
 5. Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).
 6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
 7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
 8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
 9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
 10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед- назад.
 11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
 12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.
 13. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.
 14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).
 15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).
 16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.
 17. Обманные движения (финты):
 - туловищем;
 - клюшкой с выпадом влево и вправо;
 - с шагом в сторону;
 - с изменением скорости бега к с «подпусканем» шайбы под клюшку соперника;
 - с использованием борта;
 - финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.
- На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучать также и навыкам ведения допустимой правилами хоккея силовой борьбы (не «вдогонку», не в спину и без толчков на борт). При этом следует обучить следующим силовым приемам:
1. Остановка грудью.
 2. Остановка плечом.
 3. Остановка верхней частью бедра.

Подготовка вратаря

Подготовка вратаря занимает особое место в работе тренера. Для успешного обучения искусству вратаря важным является отбор хоккеиста на

эту роль. Основными требованиями при этом являются: быстрота, координация движения, смелость, хладнокровие, сдержанность и многое другое, включая желание самого занимающегося.

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

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

Общая физическая подготовка

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

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

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

Специализированная физическая подготовка

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

которые выполняются в тренировочной и соревновательной деятельности вратаря.

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

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

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

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

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

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

— гибкость развивается с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (махи, «шпагаты», «полу-шпагаты», наклоны, повороты и т.д.).

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры

и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости:

для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяжеленные «блинны» и клюшка (0.3-1,0 кг), утяжеленный жилет (до 3 кг), утяжеленные браслеты. Основные методы - вариативный (утяжененный «блин» - обычный «блин» и т.п.) и сопряженный;

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

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

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

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

Техническая подготовка вратаря

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

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику согласно классификации (рис. 1):

- обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами;
- ловля мяча, шайбы, посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;
- обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Обучение технике отбивания высоколетящих шайб грудью, плечом, предплечьем, «блином», щитками.

Тактическая подготовка вратаря

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

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

Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею

Общие требования

1) К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2) Опасные факторы:

- травмы при попадании шайбой или клюшкой в незащищенные места;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- травмы при применении силовых приемов;
- обморожение или переохлаждение.

3) При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

4) Тренер-преподаватель и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

5) В каждом несчастном случае со спортсменом тренер обязан немедленно сообщить руководству школы.

6) В процессе занятий тренер и спортсмен должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

7) Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

2. Требования безопасности перед началом занятия

1) Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

2) Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

3) Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

4) Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий:

1) На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера.

2) Во время тренировки запрещается:

3) делать подножки;

4) держать соперника клюшкой;

5) толкать соперника в спину;

6) толкать соперника на борт;

7) не выполнять требования судьи.

8) При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

10) Не кататься на тесных или свободных коньках

11) При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1) При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

2) При получении обучающимся травмы, обморожения немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

1) Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

2) Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

3) Принять душ, либо умыть лицо с мылом.

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные хоккеисты проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать общефизическая подготовка,

обеспечивающая всестороннее гармоническое развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

Основными задачами групп начальной специализации являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- обучение и закрепление техники хоккея, обучение основам групповой тактики игры;
- освоение игровой деятельности; выполнение юношеского разряда по хоккею; овладение простейшими теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры.

Ведущую роль на этапе начальной специализации выполняют показатели общей и специальной физической подготовленности, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств. Показатели технического мастерства на этапе начальной специализации определяют успешность игровой деятельности в меньшей степени. Однако следует учитывать, что установка на достижение высоких спортивных результатов в детском возрасте носит характер отдаленной перспективы, а этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники хоккея.

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе детского тренера. Основой отбора и контроля подготовленности юных хоккеистов являются контрольные испытания (тесты).

Перевод из одной тренировочной группы начальной специализации в другую следует на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

1. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх.
2. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

3.6.2. Планирование и содержание занятий в группах тренировочного этапа (этапа начальной спортивной специализации, до 2 лет)

Распределение тренировочной нагрузки для Т (СС) начальной специализации (до 2 лет)

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками

распределения

тренировочных часов по месяцам и видам подготовки. Тренерам необходимо составлять планы-графики ежегодно.

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

Теоретическая подготовка

На этапе начальной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея.

Примерный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Современное состояние хоккея в мире и России.

Характеристика уровня развития любительского и профессионального хоккея в мире и Российской Федерации. Международные официальные матчи сборных команд России (европейские кубки, чемпионаты мира, Олимпийские игры).

Тенденция развития хоккея.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовленность хоккеиста — фундамент спортивного мастерства.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на этапе начальной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития специальных физических качеств.

Краткая характеристика применяемых средств специальной физической подготовки на этапе начальной специализации.

Тема 4. Техническая подготовка.

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности спортсменов к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки юных хоккеистов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и

обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

Тема 6. Правила хоккея, изменения и дополнения.

Продолжить изучение правил хоккея. Осуществлять опрос по основным разделам правил хоккея. Ознакомить с нововведениями в правила хоккея. Разбирать на макете хоккейной площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

Тема 7. Морально-волевая подготовка хоккеиста.

Моральные качества, свойственные передовому человеку — добросовестное отношение к груду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность своей Родине.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства хоккеистов.

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

Тема 8. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.

Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный (перед игрой) и восстановительный (после игры) массаж. Противопоказания к массажу.

Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться баней.

Тема 9. Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в учреждении по хоккею. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности хоккеистов. Показания и противопоказания к занятиям хоккеем.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля — вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность,

птоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

Тема 10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для хоккея.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма хоккеиста.

Тема 11. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Установка на игру прошв известного и неизвестного противника. Задание и фокам.

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 звеньями и игроками.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

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

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (тренировочные фильмы, макеты). Целесообразно проводить **просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу при непосредственном комментарии своего тренера (вне сетки часов)** **просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу при непосредственном комментарии своего тренера (вне сетки часов)**.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка должна обеспечить физическое развитие юных хоккеистов, развитие основных двигательных качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

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

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

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

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

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

2. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и

опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа и сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

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

Упражнения для направленного развития физических качеств

В возрасте 5-14 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков и к концу этого периода человек приобретает до 90% их общего объема.

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

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

Основные методы - повторный, игровой, соревновательный, вариативный.

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

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

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

Упражнения для развития силы: бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Висы, подтягивания из виса; упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера; приседания на одной и двух ногах; отжимания в упоре. Упражнения с эспандером, метание мячей, толкание ядра, камней на дальность. Упражнения на специальных приспособлениях типа «Геркулес», с использованием тренажеров типа «Апполон», «Бизон-1». Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных хоккеистов способность расслаблять мышцы после их напряжения, не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения.

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов

техники хоккея (выполняются на льду).

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

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

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный.

Развитие скоростных качеств. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет.

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

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

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

3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

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

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

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

игры на льду. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц.

Упражнения для развития выносливости: длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин) и переменный бег на коньках (частота пульса 130-180 уд/мин). Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 с, интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Все эти упражнения направлены на развитие скоростной выносливости.

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

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

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

Техника владения клюшкой и шайбой

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

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

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

Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.

Изучение сочетаний технических приемов: ведение — передача, ведение — бросок, ведение — бросок — добивание, прием — ведение передача, прием — ведение — бросок, прием — ведение — бросок добивание, прием — бросок, прием — бросок — добивание, прием — передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием — ведение — передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с амплуа. Совершенствование ранее изученных тактических действий в более сложной обстановке, против более активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передачи шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зоны соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака

«опекуна», проводящего силовой прием.

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

соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль закругления.

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

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

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

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

Подготовка вратаря

Физическая подготовка. Совершенствование быстроты одиночного движения, частоты движений. Совершенствование специальной гибкости и «выворотности» суставов в полушпагате, шпагате. Совершенствование координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), приставным и окрестным шагом, в челночном беге лицом и спиной вперед. Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево на

одной и двух ногах с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Акробатика: полет - кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

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

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

Планирование занятий

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

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

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

Задачи подготовительного периода:

- приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика и т.д.);
- дальнейшее развитие физических качеств, высокий уровень которых

способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;

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

- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств; приобретение новых теоретических знаний.

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

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

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром малая, днем большая, вечером — средняя), в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать разгрузочный день (малая нагрузка).

В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

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

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление техники хоккея;
- овладение тактическими вариантами групповой тактики, совершенствование индивидуальной тактики и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовленности.

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

В психологической подголовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать

решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

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

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

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

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

3.6.3. Планирование и содержание занятий в группах тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации, выше 2 лет)

Планирование и содержание занятий в тренировочных группах спортивной специализации

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

Основными задачами групп спортивной специализации являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
- добиться правильного выполнения технических приемов, в том числе в усложненных условиях, т.е. сформировать двигательное умение;
- обучение основам командной тактики и совершенствование индивидуальной и групповой тактики;
- выполнение разряда по хоккею;

- овладение теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры;
- получение звания судьи по спорту (хоккею).

Возраст 11 - 12 лет является как бы переходным от этапа начальной специализации к этапу углубленной спортивной специализации. На первый план здесь выходят показатели физического развития, которые играют главенствующую роль. Это есть следствие периода бурного полового созревания детей, который характеризуется различными сроками начала и неодинаковыми темпами протекания. На этом этапе в ходе контроля за подготовленностью юных хоккеистов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития. На втором плане по значимости для 12-летних показатели, характеризующие скоростные возможности юных хоккеистов.

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

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

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

Распределение тренировочной нагрузки для групп спортивной специализации

При планировании тренировочных занятий с хоккеистами групп спорта иной специализации необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки. Ежегодно тренерами разрабатывается и утверждается план-график.

При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной трениров

Теоретическая подготовка

Теоретическая

подготовка

На этапе спортивной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея.

Примерный материал по теоретической подготовке:

Тема 1. Современное состояние хоккея в мире и России. Характеристика современного состояния хоккея в мире и России. Тенденции развития хоккея.

Тема 2. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка на этапе спортивной специализации. Закрепление навыков индивидуальных и групповых тактических действий, обучение основам командной тактики в нападении и обороне.

Тема 3. Правила хоккея, изменения и дополнения.

Продолжить закреплять знания правил хоккея. Осуществлять опрос по основным разделам правил хоккея.

Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея.

Тема 4. Патологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия соперника, принимать оперативное решение в ходе игры.

Тема 5. Восстановительные мероприятия в хоккее.

Средства восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические (питание, витаминизация, фармакология, физиотерапия) - основные понятия, методика применения.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

Тема 7. Основы методики обучения и тренировки.

Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Последовательность обучения в хоккее. Определение ошибок и их исправление. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные требования к организации тренировочных занятий. Урок как основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Значение соревнований для повышения спортивного мастерства хоккеистов. Особенности построения тренировочных занятий перед играми.

Разминка. Спортивная форма и сохранение ее в период соревнований.
Принципы и методы тренировки.

Тема 8. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Характеристика игры соперника. Задание игрокам. Разбор проведенной игры. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев, игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Тема 9. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов и т.д.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (тренировочные фильмы, макеты, видеозаписи матчей ведущих команд мира). Целесообразно проводить просмотры и разборы игр команд более высокой квалификации при непосредственном комментарии своего тренера (вне сетки часов).

Практическая подготовка

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

Общая физическая подготовка

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

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

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

упражнения для развития выносливости - по программе для групп начальной специализации. Дополнительно — дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 минут. Наибольший прирост МТК у юных хоккеистов наблюдается с 13 до 16 лет.

Если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей подготовки на развитии аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно будет в должной мере повысить функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем организма. И как следствие от хоккеиста нельзя будет ожидать высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте;

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

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

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея. Развитие специальных физических качеств юных хоккеистов групп спортивной специализации проводится по программе ТГ начальной специализации с некоторыми дополнениями:

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

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

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

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

упражнения для развития выносливости — «фартлек» на льду, используется переменный непрерывный метод (игра скоростей). Повторный метод используется для развития скоростной и специальной

выносливости юных хоккеистов (в данном случае важно подобрать оптимальные паузы отдыха). Многократное выполнение упражнения с короткими интервалами отдыха, не обеспечивающими относительно полного восстановления от предшествующей работы (интервальный метод). При игровом методе нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением перерывов, сокращением или увеличением дистанции (эстафеты), количества пробежек, уменьшение или увеличение количества повторений в игре и т.п.; уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Специальные упражнения на льду, направленные на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической, технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия): челночный бег с шайбой и без шайбы (отрезки можно варьировать), скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях (время от 10 до 45 с), атака 3x2 на всю площадку (2-3 атаки без перерыва), атака 5x0 на всю площадку (3 атаки подряд), игровое упражнение 3x1+1 на всю площадку (контратака выполняется во встречном потоке);

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

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

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

Техническая подготовка

Методика обучения на этапе спортивной специализации отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение юными хоккеистами всех механизмов техники развивающего движения и правильное

воспроизведение ее тончайших деталей.

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

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

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

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

Прием шайбы ранее изученными способами, в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру.

Обучение и совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование ранее изученных приемов обводки в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

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

Тактическая подготовка

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

Командные взаимодействия в нападении

Выход из зоны защиты, действия игроков в средней зоне при контратаке, завершение атаки. Расстановка игроков при позиционном нападении. Командные взаимодействия при численном превосходстве над соперником (5x3, 5x4, 4x3).

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

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

Командные взаимодействия в защите

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

Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4x5, 3x5, 3x4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбу в игру при численном меньшинстве. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Подготовка вратаря

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

Техническая подготовка — по мере освоения технических элементов вратаря на этапе начальной специализации необходимо предусмотреть совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках

лицом и спиной вперед, приставными шагами. Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках. Развития умения сохранять и принимать основную стойку.

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

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

Тактическая подготовка — совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (фингтам) и целесообразности их применения. Обучение тактическим действиям при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при ее добивании. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пятачок» из-за ворот и сбоку. Развитие игрового предвидения.

Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы перед воротами. Тактика игры при выходе из-за ворот и в условиях скученности игроков перед воротами.

Планирование занятий

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

Подготовительный период

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

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

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

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает. Снижение объема нагрузок

происходит вначале за счет общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент нагрузки.

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

Соревновательный период

В подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсмена, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них) должны решаться, в основном, перспективные задачи:

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

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

Однако в отдельные дни микроциклов в соревновательном периоде необходимо включать дополнительные занятия, направленные на поддержание общей работоспособности организма.

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

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

Переходный период

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

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

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая

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

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

3.7.1. Психорегуляция - регуляция психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и спноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия;
- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

- 1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

- 2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство - саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанные на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка - воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г.

Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психурегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) - программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях

отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации - непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации - устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство саморегуляция.

3.7.2. Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0.5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной

релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленной командой расслаблять их.

3.7.3. Другие методики

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
 - музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
 - дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,
- прочее.

3.8. Планы применения восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных

мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

3.9. 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 вне соревновательный 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 вне соревновательный период, в том числе не предоставление 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.

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются в ходе тренировочного процесса и закрепляются при участии юных хоккеистов в спортивно-массовых мероприятиях в школе, по месту жительства и т.п.

Инструкторские навыки: обучить умению построить группу, четко отдать рапорт, подать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения, умение самостоятельно провести занятие с младшими учащимися хоккейной школы. Принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных играх.

Судейская практика: знать правила игры и основные методические положения судейства: выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция, осуществлять судейство тренировочных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера, самостоятельное судейство официальных соревнований школы. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Самостоятельное судейство на тренировочных занятиях группы

Учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим приемам. По судейской практике учащиеся должны хорошо знать правила соревнований, уметь организовывать и проводить соревнования по хоккею внутри своей спортивной школы и в районе. Учащиеся выполняют необходимые

требования для присвоения звания судьи по спорту (хоккею).

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей

7 - 11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;
- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому' очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание - появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные

монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда не свойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даст основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

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

На Т (СС) этапе:

- 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.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным

способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их

разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Для оценки эффективности деятельности СШ по хоккею, осуществляющей спортивную подготовку на различных этапах, используются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки: стабильность состава занимающихся (контингента); динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов: динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями; уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта; результаты участия в спортивных соревнованиях.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Контроль за соблюдением спортивной школой, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляются в порядке, установленном приказом Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281).

Организацию контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программы спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами организации.

Контроль 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 процесс подготовки.

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

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

В программу этапного контроля входят:

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

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

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

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся 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.

Контроль по направленности и содержанию охватывает три основные 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.

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов.

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

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

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

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

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

К показателям объема следует отнести количество:
тренировочных дней;
тренировочных занятий;
часов, затраченных на тренировочные занятия.

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

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

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

Н п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта <*>	с	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги <*>	см	не менее	
			135	125
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук<*>	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м <**>	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м <**>	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м <**>	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы <**>	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы <**>	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

<*> Обязательное упражнение.

<**> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ

**НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Н п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта <*>	с	не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги <*>	см	не менее	
			160	145
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук <*>	количество раз	не менее	
			5	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук <*>	количество раз	не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км с высокого старта <*>	мин, с	не более	
			5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м <**>	с	не более	
			5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м <**>	с	не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м <**>	с	не более	
			7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы <**>	с	не более	
			12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы <**>	с	не более	
			14,5	15,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря <***>	с	не более	
			42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря <***>	с	не более	
			43	47

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

<*> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

<**> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<***> Обязательное упражнение для вратарей.

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

Н п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта <*>	с	не более	
			4,7	5,0

2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног <*>	м, см	не менее	
			11,70	9,30
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук <*>	количество раз	не менее	
			12	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук <*>	количество раз	не менее	
			-	15
5.	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела <*>	количество раз	не менее	
			7	-
6.	Бег 400 м с высокого старта <*>	мин, с	не более	
			1,05	1,10
7.	Бег 3 км с высокого старта <*>	мин	не более	
			13	15
8.	Бег на коньках 30 м <**>	с	не более	
			4,7	5,3
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед <**>	с	не более	
			25	30
10.	Бег на коньках челночный 5 x 54 м <**>	с	не более	
			48	54
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря <***>	с	не более	
			40	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря <***>	с	не более	
			39	43

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

<*> Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

<**> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<***> Обязательное упражнение для вратарей.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Н/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Бег 30 м с высокого старта <*>	с	не более	
			4,2	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног <*>	м	не менее	
			12	10
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой	количество	не менее	

	перекладине. Сгибание и разгибание рук <*>	раз	14	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук <*>	количество раз	не менее	
			-	22
5.	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела <*>	количество раз	не менее	
			20	10
6.	Бег 400 м с высокого старта <*>	мин, с	не более	
			1,03	1,08
7.	Бег 3 км с высокого старта <*>	мин, с	не более	
			12,30	14,30
8.	Бег на коньках 30 м <**>	с	не более	
			4,3	4,8
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед <**>	с	не более	
			22	26
10.	Бег на коньках челночный 5 x 54 м <**>	с	не более	
			45	50
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря <***>	с	не более	
			35	42
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря <***>	с	не более	
			35	39

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

<*> Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

<**> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<***> Обязательное упражнение для вратарей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Оценка общей физической подготовленности

1. *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.

2. *Подтягивание на перекладине (кол-во повторений).* Тест проводится для выявления силовых качеств юного хоккеиста. Упражнение проводится на гимнастической перекладине. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмен выполняет норматив.

3. *Поднимание туловища за 30 сек.* Тест проводится для выявления силовых качеств юного хоккеиста. Упражнение проводится в зале или на игровой площадке. После показа задания тренером и объяснения правильности

выполнения спортсмен выполняет норматив

4. *Поднимание туловища за 60 сек.* Тест проводится для выявления силовых качеств юного хоккеиста. Упражнение проводится в зале или на игровой площадке. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмен выполняет норматив.

5. *Прыжок в длину с места.* 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).

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

7. *Бег 30 м лицом вперед.* Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

8. *Бег 60 м лицом вперёд.* Тест призван оценивать уровень скоростно-силовых качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 60 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

9. *Челночный бег 3x10 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).

10. *Бег 100 м лицом вперёд.* Тест призван оценивать уровень скоростных и скоростно-силовых качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 100 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

11. *Бег 300 м лицом вперёд.* Тест призван оценивать уровень скоростных, скоростно-силовых качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 300 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

12. *Бег 500 м лицом вперёд.* Тест призван оценивать уровень скоростных и скоростно-силовых качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 500 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

13. *Бег 1000 м лицом вперёд.* Тест призван оценивать уровень скоростных и скоростно-силовых качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 1000 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

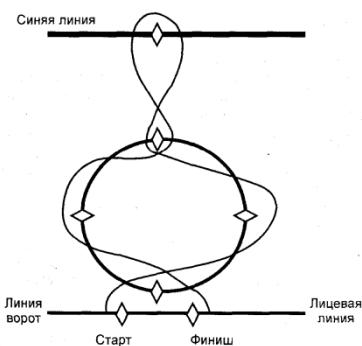
1. *Бег на коньках 36 метров лицом вперёд.* Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее

преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. *Бег на коньках 36 метров спиной вперёд*. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. *Бег на коньках 18 метров спиной вперёд*. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

4. *Челночный бег 6x9 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 доехает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).



5. *Слаломный бег без шайбы* Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов.

Слаломный бег без шайбы
Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

6. *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. Выполняется аналогично тесту 4.

7. *Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6) (сек)*.

8. *Слаломный бег на коньках с шайбой «восьмёрка» с бросками по воротам*. Тест призван оценить уровень техники ведения шайбы, техники броска шайбы и техники катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с), (кол-во попаданий по воротам) и техника выполнения всех элементов в данном тесте.

Синяя линия

9. Точность бросков. Тест призван оценить уровень техники броска шайбы. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается кол-во попаданий (7 попыток) по воротам в мишени и техника выполнения данного теста.

10. Бег 10 кругов на коньках. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста и выносливости. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует от красной линии, и должен преодолеть пять кругов хоккейного поля на скорости. Оценивается время (мин) и техника выполнения.

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
 - с помощью специальных тестов;
 - на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в Тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных

хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов тренировочных групп применяются следующий тест:

1. *Слаломный бег на коньках без шайбы.* Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках.

Выполнение: тест проводится на льду хоккейного поля. Испытуемый стартует с линии ворот и слаломным путем обегает 5 стоек, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии (Рис. 1). Прежде чем дать сигнал старта, необходимо убедиться, что коньки и клюшка игрока находятся за линией старта, что испытуемому известен маршрут по которому он должен пройти. Оценивается время преодоления дистанции в секундах и техника выполнения.

2. *Слаломный бег на коньках с шайбой.* Тест позволяет определить уровень техники передвижения на коньках и техники владения клюшкой.

Выполнение: тест выполняется так же как предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы. Если стойка, при касании её игроком падает, необходимо сразу поставить её на место. Оценивается время преодоления дистанции в секундах и техника выполнения.

3. Техника владения клюшкой. Разница во времени выполнения теста слаломный бег с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юным хоккеистом.

№ п/п	Название упражнения	Обязательная техническая программа					
		Юноши			Девушки		
		Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
1	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек.)	26,5 и менее	25,6 -27,4	27,5 -28,3	27,5 и менее	27,6 -28,4	28,5-29,3
2	Слаломный бег на коньках с шайбой	28,0 и менее	28,1-29,1	29,2 -30,2	29,0 и менее	29,1 -30,1	30,2-31,2
3	Техника владения клюшкой	0,9	M	1,8	0,9	1.4	1,8

4.4 Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование).

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному

лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»

- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

4.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Врачебно-педагогический контроль осуществляется в Учреждении на постоянной основе.

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности; 20
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
- санитарно-просветительскую работу среди спортсменов;
- организацию восстановительных мероприятий.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие

основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

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

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других

сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы:

1. Букатин, А. Ю. Анализ временных характеристик двигательной активности хоккеистов / А. Ю. Букатин // Хоккей: Ежегодник. - М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 33 - 36.
2. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист : пособие для тренеров / А.Ю. Букатин, В.М. Колузганов. – М. : Физкультура и спорт, 1986.
3. Вайщеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайщеховский. - М. : Физкультура и спорт, 1971. - 312 с.
4. Васильков, Г. А. Гимнастика в режиме дня школьников / Г. А. Васильков. - М. : Просвещение, 1976. - 64 с.
5. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.
6. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк. / Предисл. Г. Мкртычана. - М. : Физкультура и спорт, 1981 – 224 с., ил.
7. ГорскийЛ. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 1974.
8. ЗеличонокВ.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Критерии отбора -М: Терра-спорт, 2000.
9. Железняк 10. Д., ИвойловА.В. Волейбол. - М.: Фис, 1991.
10. Исследование эффективности занятий хоккеем в спортивных секциях / под ред. З.М. Маара. – СПб. : СПбГАФК, 2001. – 198 с.
11. Климин, В.П. Классификация техники и тактики хоккея / В.П. Климин // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – С. 5-6.
12. Климин, В.П. Индивидуализация тренировки хоккеистов / В.П. Климин // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 19-23
13. Климин, В. П., Колосков В. И. Управление подготовкой хоккеистов. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 265 с.
14. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техника, тактика. / В. И. Колосков, В. П. Климин. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 200 с.
15. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. - М. : АСТ, 1998. - 180 с.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
17. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
18. Платонов ВЛ. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
19. Савин, В. П. Хоккей: учебник / В. П. Савин. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 320 с.
20. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин - М. : Издательский центр «Академия», 2003. - 400 с.
21. Сарсания, С. К. Показатели специальной физической подготовленности хоккеистов и методика его оценки / С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов // Хоккей

- : Ежегодник. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - С. 50-53.
22. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002.
23. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеиста от новичка до мастера : учеб. пособие / М.П. Шестаков, Д.Р. Черенков. – М., РГАФК, 1996. – 37 с.
24. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустииа. - М., 1995.
25. Филин В. Л. Теория и методика юношеского спорта - М Фис 1987.
26. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «8 лет и младше», ФХР, М., 2018
27. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «10 лет и младше», ФХР, М., 2018

5.2. Перечень Интернет-ресурсов:

1. Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru
2. Детский хоккей (форум) - <http://kidshockey.ru>
3. Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
4. Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
5. Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>
6. Международная федерация хоккея - <http://www.iihf.com>
7. Телеканал "Спорт" - <http://www.sportbox.ru>
8. Газета "Советский Спорт" - <http://www.sovsport.ru>
9. Газета "Спорт Экспресс" - <http://www.sport-express.ru>
10. Газета "Футбол Плюс Хоккей" - <http://www.fhplus.ru>
11. Газета "Прессбол" - <http://pressball.by>
12. Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
13. Спорт.ру - <http://sport.ru>
14. Sports.ru - <http://sports.ru>
15. Спорт день за днем - <http://www.sportsdaily.ru>
16. Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>
17. Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>
18. 4-й Период - <http://4period.ru>
19. Хоккейная Правда - <http://www.hockeypravda.ru>
20. Хоккейная Страна - <http://www.hockeyland.ru>
21. Мир Хоккея - <http://hockey-world.net>

Teoretическая