Муниципальное образование Серовский городской округ

Муниципальное автономное учреждение

«Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено:  на заседании тренерского совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. | Утверждаю: Директор МАУ «СШ им. Л.П. Моисеева»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.И. Овчинников  « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей

(приказ министерства спорта РФ от 15.05.2019г. № 373)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

Этап начальной подготовки – 2

Тренировочный этап – 5

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

г. Серов 2020 г.

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Нормативная часть | 8 |
| 2.1 | Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «хоккей» | 8 |
| 2.2 | Структура тренировочного процесса | 8 |
| 2.3 | Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической | 15 |
| 2.4 | Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) | 20 |
| 2.5 | Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки | 22 |
| 2.6 | Перечень тренировочных мероприятий | 23 |
| 2.7 | Требования к научно-методическому обеспечению | 24 |
| 2.8 | Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга и борьбу с ним | 26 |
| 2.9 | Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапах спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» | 27 |
| 2.10 | Требования к объёму тренировочного процесса | 28 |
| 2.11 | Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» | 29 |
| 2.12 | Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» | 30 |
| 2.13 | Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) | 32 |
| 2.14 | Режимы тренировочной работы | 38 |
| 2.15 | Предельные тренировочные нагрузки | 39 |
| 2.16 | Предельный объем соревновательной деятельности | 40 |
| 2.17 | Объём индивидуальной спортивной подготовки | 41 |
| 2.18 | Требование к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 41 |
| 3 | Методическая часть | 45 |
| 3.1 | Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку | 45 |
| 3.2 | Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий | 45 |
| 3.3 | Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок | 51 |
| 3.4 | Рекомендации по проведению тренировочные занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении | 53 |
| 3.5 | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 55 |
| 3.6 | Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки | 57 |
| 3.7 | Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий | 75 |
| 3.8 | Планы восстановительных мероприятий | 76 |
| 3.9 | План инструкторской и судейской практики | 80 |
| 4 | Система контроля и зачетные требования | 82 |
| 4.1 | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки | 82 |
| 4.2 | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки | 83 |
| 4.3 | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической,  специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования | 86 |
| 5 | Информационное обеспечение | 92 |
| 6 | План физкультурных и спортивных мероприятий | 93 |
|  | Приложение 1 Физиологические особенности возраста спортсменов | 84 |

**1. Пояснительная записка**

**Характеристика вида спорта**

Хоккей  — это олимпийский вид спорта, [командная](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0) [спортивная игра](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) на [льду](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B4), заключающаяся в противоборстве двух команд на [коньках](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%B8), которые, передавая [шайбу](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D0%B9%D0%B1%D0%B0_%28%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B9_%D1%81_%D1%88%D0%B0%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%B9%29) [клюшками](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D1%8E%D1%88%D0%BA%D0%B0), стремятся забросить её наибольшее количество раз в [ворота](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29) соперника и не пропустить в свои ворота. Игра проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

**Описание и отличительные особенности вида спорта**

Хоккей с шайбой относится к командно-игровым зимним видам спорта. Игра проводится на ледяной площадке размером 61 на 30 метров, прямоугольной формы, с закругленными углами радиусом 8,5 метров. Вся площадка огорожена деревянными или пластиковыми бортами высотой 122 сантиметра. Поле поделено на зоны. Широкие синие линии, проведенные подо льдом поперек площадки на расстоянии 18 метров от ее краев, выделяют зону зашиты и зону нападения. Зона защиты - та, где ворота своей команды, зона нападения - с воротами противника. Между синими линиями - средняя зона. Все поле еще поделено пополам центральной линией красного цвета. Ворота небольшие: высота - 122 сантиметра, ширина - 183 сантиметра. Они сделаны из металлических труб диаметром 5 сантиметров и сзади имеют металлическую сетку.

Игра продолжается 60 минут «чистого времени» (3 периода по 20 минут с перерывами по 10 минут между периодами). Высокий темп современной игры и частая смена игровых ситуаций создают большую нагрузку, поэтому в ходе игры игроки, как правило, заменяются через 40 - 45 секунд. Но замена в ходе игры производится строго по местам, т.е. центральный нападающий вместо центрального, правый защитник вместо правого. Непосредственно в игре участвуют кроме вратаря не более 5 игроков: правый и левый защитник, правый крайний, центральный и левый крайний нападающий. Это одна смена, то есть игроки, которые в данный момент ведут борьбу. Обычно команда имеет в своем составе четыре пары защитников и четыре тройки нападающих, или, другими словами, четыре смены, пятерки. Международная федерация хоккея с шайбой разрешает участвовать в одном матче до 22 игроков в каждой команде.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» для МАУ «СШ им. Л.П. Моисеева» составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 15.05.2019г. № 373, с учетом основных положений Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999, «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

В программе определена общая последовательность освоения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки, групп тренировочного этапа и групп совершенствования спортивного мастерства.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

**Цель программы**: подготовка спортивного резерва по хоккею посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» проводится на следующих этапах:

**Этап начальной подготовки** (уровень подготовки до года, свыше года);

***Задачи этапа:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий 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».

**Тренировочный этап** (уровень подготовки до двух лет, свыше двух лет);

***Задачи этапа:***

- повышение уровня общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической, психологической подготовленности;

- приобретение опыта и достижения стабильности результатов выступления на официальных стартах по виду спорта «хоккей»;

- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства в хоккее.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** (уровень подготовки не ограничен)

***Задачи этапа:***

- повышение функциональных возможностей организма;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической, теоретической, и психологической подготовленности;

- воспитание навыков контроля и адекватной самооценки уровня подготовленности и состояния спортсмена;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранения здоровья спортсменов;

- формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1. *Комплексности*, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2. *Преемственности*, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3. *Вариативности*, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Подготовка хоккеистов от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, составные части которой тесно взаимосвязаны и подчинены достижению главной цели - подготовка спортсменов высокой квалификации. Повышение эффективности тренировочного процесса в хоккее требует усиления работы в направлениях:

- индивидуализация работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;

- повышение качества отбора спортсменов с высоким уровнем способностей к хоккею и прохождения ими через всю систему многолетней спортивной подготовки.

**Программа содержит** следующие виды подготовки:

- Общая физическая подготовка;

- Специальная физическая подготовка;

- Участие в спортивных соревнованиях;

- Техническая подготовка;

- Тактическая, теоретическая, подготовка и психологическая;

- Инструкторская и судейская практика;

- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

***Основными задачами спортивной подготовки являются:***

- привлечение большего количества детей и подростков к занятиям хоккеем;

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства.

- воспитание морально-волевых качеств;

- подготовка резерва в сборные команды Свердловской области и сборные команды России.

Основные показатели реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» - это стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физическая, техническая, тактическая, игровая, теоретическая подготовка), вклад в подготовку и выступление сборных команд страны: результаты выступления на соревнованиях.

***Специфика отбора лиц для спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»***

Предметом спортивной ориентации и отбора является выявление признаков, по которым из массы желающих или уже занимающихся спортом можно выделить более способных, а из способных спортсменов - талантливых.

Спортивная ориентация предполагает изучение задатков и способностей человека вообще, в соответствии с которыми ему рекомендуется заниматься тем или иным видом спорта.

Спортивный отбор так же направлен на поиск наиболее одарённых и талантливых детей, способных достичь наивысшего спортивного мастерства. Сущность отбора заключается в установлении соответствия между специфическими требованиями данного вида спорта и способностями претендентов.

Способности – это синтез анатомо-функциональных и индивидуально психических особенностей личности, предопределяющих спортивные достижения. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, они предопределяют быстроту, легкость и «потолок» их формирования.

Отбор является составной частью всей системы подготовки спортсменов. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки спортсменок.

Программой многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение 2х лет в ходе тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности тренировки на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует так же отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности к занятиям хоккеем. Так же необходимо учитывать и возрастные особенности спортсменов и строго нормировать физические нагрузки.

Зачисление спортсменов происходит на основании медицинского заключения, выданного по месту жительства.

**Тренировочный процесс** осуществляется согласно расписанию тренировочных занятий. Продолжительность тренировочного года составляет 52 недели. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий, включая тренировочные сборы и 6 недель работы в условиях оздоровительных лагерей и (или) в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объём тренировочной работы, требования к уровню подготовленности занимающихся.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «хоккей»**

Приоритетными целями организации осуществляющей спортивную подготовку являются:

- повышение эффективности подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Тюменской области и Российской Федерации;

- повышение уровня спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- повышение уровня влияния физической культуры и спорта на формирование у населения мотивации к физической активности и самосовершенствованию средствами спортивной подготовки.

Достижение целей предусматривается осуществить путем реализации следующих задач:

- совершенствование управления, координации деятельности и методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва;

- развитие кадрового потенциала системы подготовки спортивного резерва;

- развитие финансового и материально-технического обеспечения;

- совершенствование системы отбора спортивно одаренных детей на основе требований федеральных стандартов спортивной подготовки;

- совершенствование научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения;

- создание условий для саморазвития и самореализации спортсмена, его духовно-нравственного и патриотического воспитания.

**2.2. Структура тренировочного процесса**

Структура организации многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов:

1. Организационно-управленческий процесс на этапах и периодах спортивной подготовки по хоккею;

2. Система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление предрасположенности юных спортсменов к занятиям хоккеем;

3. Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание тренировочного процесса, а так же финансовое, материально-техническое, информационное, научное, медицинское обеспечение и восстановительные мероприятия. В тренировочном процессе спортсмен совершенствует свою физическую форму, а так же техническую, тактическую и психическую подготовленность, успешными предпосылками которых является достижение высокого спортивного результата;

4. Спортивные соревнования – это состязание среди спортсменов и команд по различным видам спорта в целях выявления лучшего участника соревнований. Спортивные соревнования проводятся по виду спорта, признанным в Российской Федерации в строгом соответствии с принятыми правилами соревнований и требованиям Положения о Единой всероссийской спортивной классификации. Соревнования включаются в календарные планы органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

5. Медико-биологическое сопровождение представляет собой медицинское обеспечение и организацию восстановительных и реабилитационных мероприятий.

6. Ресурсное обеспечение – представляет собой организацию и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

**2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку и тактическую подготовку**

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в хоккее.

*Техническая подготовка* – это процесс овладения специальными двигательными навыками характерными для хоккея. Основу технической подготовки как одной из важных сторон системы формирования хоккеиста высокой квалификации составляет процесс обучения техническим приемам игры и совершенствования в них. Вместе с тем на уровне спортивного совершенствования особое значение приобретает построение технической подготовки в системе тренировки с определением ее объема, форм, средств и методов на отдельных этапах годичного цикла. Технический прием в хоккее, как и в других спортивных мерах, есть двигательное действие, степень владения которым характеризуется двигательным умением и двигательным навыком. Поэтому процесс обучения техническим приемам и совершенствования в них тесно взаимосвязан с закономерностями формирования двигательных умений и навыков.

*Участие в спортивных соревнованиях –* этообъективный показатель качества тренировочной работы. Спортивные соревнования являются необходимым элементом, который представляет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и морально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

**2.2.2. Виды подготовки не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая и психологическая**

*Теоретическая подготовка* обеспечивает формирование специальных знаний, которые необходимы для успешной деятельности в хоккее. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций в течение тренировочного процесса. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Спортивный материал распределяется на весь период тренировочного процесса. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

*Тактическая подготовка* – процесс вооружения хоккеиста способами и формами ведения борьбы в условиях соревнований.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

*Психологическая подготовка*– это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств спортсменов, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

*Периоды отдыха.* Важным элементом системы спортивной подготовки являются нагрузки и отдых.

Принято различать активный отдых и пассивный отдых. Пассивный отдых не предполагает выполнения каких либо нагрузок спортсменом, а активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности. Рациональное чередование нагрузки и отдыха ведет к эффективному построению спортивной подготовки. Необходимо планировать в структуре тренировочного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузки.

В практике спортивной подготовки есть два метода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками.

1. Периоды отдыха должны быть достаточными по продолжительности, для того что бы выполнять последующие тренировочные занятия без снижения эффективности.

2. Не продолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующей тренировке. При неполном восстановлении функциональных систем организма спортсмена последующее тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов. В связи с этим, тренировка, выполненная на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы.

Оба подхода в равной степени используются в тренировочном процессе. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо чтобы отдых был не продолжительным, а упражнения и занятия планировались в условиях перманентного утомления организма. В спортивной подготовке гимнасток используются тренировочные и соревновательные дни с 2х, а иногда и с 3х фазовыми занятиями. Активно планируются трёх-четырёхдневные нагрузочные фазы с последующим днём отдыха, что служит мощным стимулом для дальнейшего повышения адаптационных возможностей организма.

В свою очередь более продолжительные периоды отдыха создают благоприятные условия для изолированного развития и совершенствования двигательных способностей. В период акцентированного совершенствования скоростных, скоростно-силовых способностей спортсменов применяются фазы отдыха, достаточные для полного и даже избыточного восстановления лимитирующих функциональных систем. Интенсивность восстановления работоспособности зависит от интенсивности расхода энергии во время работы. Эффект сверхвосстановления наблюдается только при правильном соотношении нагрузки и отдыха. Оптимальный период отдыха между тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Функциональные возможности организма снижаются как по причине чрезмерной нагрузки, так и по причине чрезмерного периода отдыха. Наиболее благоприятные часы для проведения тренировочных занятий и соревнований – с 10.00 до 13.00—и с 16.00 до 20.00.

Так же важным аспектом восстановления организма после нагрузки является сон. Сразу после сна не рекомендуется проводить тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время наблюдается недостаточный уровень функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата. Так же не рекомендуется проводить тренировочные занятия в позднее время (после 21.00), они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам уснуть в установленное время.

*Восстановительные и медико-биологические мероприятия. Т*ребования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения.

Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащение спортивных ледовых площадок и залов для хоккея, направленных на всеобщую защиту спортсменов и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта.

*Восстановительный период* – неотъемлемая часть тренировочного процесса.

В спортивной практике выделяют три основные группы восстановительных мероприятий:

1. *Педагогические:*

*-* физические упражнения;

*-* методика тренировки;

*-* словесные методы;

*-* наглядные методы.

1. *Медико-биологические средства*:

- фармакологическое обеспечение на этапах тренировочного процесса;

- психотерапевтические методы;

- питание;

- физические методы (светолечение, гидропроцедуры и т.д.);

- физические упражнения (в рамках реабилитации и др.);

- массаж, самомассаж, сауна, баня;

- кинезиотейпирование.

1. *Дополнительные средства*:

- двигательный режим в повседневной жизни;

- личная гигиена;

- материально-техническая база;

- сочетание тренировки и отдыха;

- закаливание;

- силовые тренировки на тренажерах, упражнения в водной среде.

*Инструкторская и судейская практика.* Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству официальных спортивных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

*Тестирование и контроль.* Основой контроля за подготовленностью спортсменов являются контрольные испытания - тесты. *Тестирование* - одна из наиболее важных областей деятельности тренеров.

На основе результатов тестирования можно:

- сравнивать подготовленность, как отдельных спортсменов, так и целых групп;

- проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта;

- проводить отбор для участия в соревнованиях;

- осуществлять в значительной степени объективный контроль за тренировкой спортсменов;

- выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий;

- обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности.

*Контроль* является составной частью спортивной подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Планирование подготовки невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за физическим состоянием спортсменов, уровнем технического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а так же без учета величины и направленности тренировочной нагрузки.

По направленности и содержанию контроль охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физического и психического состояния, уровня технического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку спортсмена.

*Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях).* **Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые.**

Годичный тренировочный цикл состоит из **подготовительного, соревновательного и переходного периодов.**Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки. Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям. Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

В каждом периоде тренировки решаются определенные педагогические задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью спортсменов и их опытом участия в соревнованиях. При планировании годичного цикла тренировки необходимо учитывать, что в составе команды могут оказаться спортсмены, которые еще не знакомы с изменениями спортивной формы. Поэтому учитываются индивидуальные графики подготовки спортсменов к соревнованиям. Это в особенности относится к спортсменам, вынужденным соблюдать весовой режим. Характер предстоящих соревнований (турнирные или матчевые) также обусловливает содержание тренировочной работы.

Участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях осуществляется согласно "Плану физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий" разработанному на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

**2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической**

Цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонично развитого хоккеиста высокой квалификации. Достижение этих целей связано с решением ряда тренировочных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного тренировочного процесса. Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы и средства, методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Требования к физической подготовке хоккеистов на *этапе начальной подготовки* заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

Физическую подготовку принято делить на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

***Общая физическая подготовка*** (ОФП) является фоновым видом подготовки в хоккее. Именно с ОФП начинается работа с юными спортсменами. В дальнейшем же ОФП становится важным поддерживающим средством тренировки и для квалифицированных спортсменов. ОФП предполагает разностороннее комплексное воздействие упражнений на организм спортсмена, совершенствование способностей, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, двигательных качеств и через них создание "функциональной базы" общего характера, оздоровление организма, создание условий для активного отдыха. ОФП не только способствует повышению уровня физической подготовленности спортсмена, но и ускоряет освоение специальных двигательных качеств. При планировании ОФП из большого набора средств необходимо выбирать оптимальные, которые могут обеспечить эффективное воздействие на организм спортсмена на каждом этапе подготовки.

***Специальная физическая подготовка*** (СФП) - это специально организованный педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта

Решая основные задачи, такие как: увеличение показателей силы, силовой выносливости, развитие общей выносливости, ловкости возможно и необходимо параллельно решать сопутствующие задачи физической подготовки. Воспитание правильной осанки, повышение способности концентрировать внимание и усилия на определенных группах мышц, воспитывать волю к проявлению максимальных усилий, улучшение эластичности и подвижности суставов, развитие способности к проявлению взрывной силы, а также воспитание силы воли и решительности. Средства СФП должны быть максимально приближены по динамическим характеристикам и режиму работы организма к условиям спортивной деятельности. Это требование выражается в так называемом принципе динамического соответствия, который предусматривает в качестве критериев сходства тренировочных средств с основным спортивным упражнением такие показатели, как амплитуда и направление движения, максимум усилия и время его проявления, режим работы мышц.

В зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсмена процентное распределение времени, отводимого на ОФП и СФП, различно, но данные разделы присутствуют на протяжении всего многолетнего периода подготовки спортсмена. Необходимо сохранять тренировочный потенциал нагрузки, который требует присутствия в ее составе заданий не только соответствующих, но и превышающих по соревновательным усилиям, по времени выполнения и мощности метаболических процессов, обеспечивающих работоспособность организма. К занимающимся художественной гимнастикой предъявляются особые требования, отражающие специфику вида спорта.

Использование экстраординарных, искусственных рабочих положений (шпагаты, мосты, выворотные положения стоп и кистей рук) требует от спортсменок большой подвижности в суставах, гибкости. Недостаточная подвижность в суставах может ограничить проявления качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, что зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

СФП может проводится как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

***Техническая подготовка*** на начальном этапе подготовки обусловлена необходимостью совершенствования большого количества технических приёмов игры. Согласно классификации, принятой в теории и методике хоккея, принято выделять следующие классы технических приёмов: техника передвижения на коньках, владение клюшкой, единоборства и другие. Благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных условно-рефлекторных связей технические навыки у юных хоккеистов гораздо быстрее формируются.

На этапе спортивной специализации техническая подготовка усложняется за счет использования комплексных технических упражнений с противодействием партнеров. При совершенствовании способов передвижения на коньках акцентирует внимание на легкость и «свободу» движений. Это достигается использованием упражнений, направленных на технически правильное выполнение отдельных фаз передвижения: отталкивания, скольжение, и подтягивания, на координацию движений рук и ног. При обучении броскам важно следить за правильным техническим выполнением, за точностью и быстротой в передачах акцент делается на их своевременность и точность. Обучая обводке и финтам, следует поощрять индивидуальность в их исполнении, связанную анатомо-морфологическими и психологическими особенностями юного хоккеиста. Поскольку у подростков развивается способность логически мыслить, рассуждать и концентрировать внимание, приобретают значимость словесные методы обучения.

Основными требованиями на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к технической подготовке является повышение показателей эффективности, стабильности и надежности технического мастерства. Для этого используются упражнения более сложные. Требования к таким упражнениям – это скорость и качество технических приёмов. Техническая подготовка проходит в органическом единстве с тактической и совершенствованием специальных физических и психических способностей спортсменов. Одним из важнейших требований к технической подготовке на данном этапе является подбор упражнений, учитывающих игровое амплуа и специализацию хоккеистов.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства несколько снижается объём скоростной подготовки, при этом существенно возрастают величины нагрузок скоростно-силовой направленности. Развитие координационных способностей происходит преимущественно в игровых или соревновательных упражнениях в единстве с совершенствованием технических приёмов, а также тактических взаимодействий – индивидуальных, групповых и командных.

***Теоретическая подготовка*** хоккеистов в спортивной школе проводится в форме бесед, лекций и не посредственно на тренировке. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Спортивный материал распределяется на весь период тренировочного процесса. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности (таблица 1).

**Таблица 1**

**План теоретической подготовки по виду спорта «хоккей»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Краткое содержание** | **Группы** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры. | ЭНП, ТЭ, ЭССМ |
| 2 | История развития и современное состояние хоккея в России и в мире. | Истоки зарождения хоккея. Развитие и становление в России и за рубежом. Состав сборной команды страны. Перспективы развития хоккея в России | ЭНП, ТЭ, ЭССМ |
| 3 | Сведения о строении и функциональных возможностях организма. | Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате, работа внутренних органов и систем. Влияние физических упражнений на организм. | ЭНП, ТЭ, ЭССМ |
| 4 | Режим питания и гигиена спортсменов | Понятие о спортивном режиме, его значение в жизни спортсменов. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Питьевой режим и режим питания во время тренировки. Личная гигиена, и гигиенические требования к тренировочному процессу. | ЭНП, ТЭ, ЭССМ |
| 5 | Травмы, заболевания, меры профилактики, первая помощь. | Предупреждение спортивного травматизма. Правила техники безопасности при занятиях спортом. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировки. Краткая характеристика травм и их профилактика. Оказание доврачебной помощи. Закаливание организма. | ЭНП, ТЭ, ЭССМ |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. | Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Массаж и его основы. Самомассаж перед тренировкой и соревнованиями. | ЭНП, ТЭ, ЭССМ |
| 8 | Правила судейства и проведения соревнований | Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учёт и оформление результатов соревнований. | ЭНП, ТЭ, ЭССМ |
| 9 | ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация) | Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. | ЭНП, ТЭ, ЭССМ |

***Тактическая подготовка –*** это не менее важная составляющая многолетней спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Главное предназначение тактической подготовки — научить хоккеистов эффективно реализовывать комплекс своих возможностей (физических, технических, психических) в соревновательной деятельности.

Основные задачи тактической подготовки:  
- обучить занимающихся целесообразному выполнению технических приемов в соответствии с игровой ситуацией;  
- развить у игроков тактическое (оперативное) мышление, способность хорошо ориентироваться, сообразительность, творческую инициативу, способность предвидеть вероятное изменение игровых ситуаций;  
- научить взаимодействию с партнерами в рамках определенных тактических построений (систем) в обороне и атаке;  
- сформировать у игроков умение быстро и рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от изменения игровой обстановки и игры противоборствующей команды.

**2.4. Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий)**

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учётом спортивной специализации (вратарь, нападающий, защитник) основаны на общих и специальных закономерностях построения тренировочного процесса. Эффективность тренировочного процесса определяется двумя важными составляющими:

- методическими принципами;

- технологии построения спортивной тренировки в хоккее.

Выделяют несколько базовых принципов построения тренировочного процесса:

1. Организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;
2. Любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним ее параметрам, так и по внутренним характеристикам функционирования организма;
3. Изменения структурно-функциональных характеристик определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности хоккеиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;
4. Характер и направленность адаптационных изменений в организме спортсмена всегда определяются специфическими особенностями осуществляемой им тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательной активности, восстановление);
5. Устойчивые функциональные системы, обеспечивающие специализированные двигательные акты, формируются в результате многократного воспроизведения базовых движений и технических приёмов.

Все эти принципы являются важными как для освоения технических элементов и приёмов, так и повышения уровня специальной тренированности.

Обучение хоккеистов техническим приёмам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка:

- двигательный навык формируется неравномерно, что выражается в разной мере качественных и количественных характеристик в отдельные фазы его формирования: быстрый прирост показателей в начале освоения, замедление в последующих фазах с одновременным ростом качественных характеристик.

- снижение качества и темпов освоения двигательного, так называемое «плато», обусловлены комплексом «внутренних» и «внешних» причин: не завершенность адаптационных процессов, отсутствие устойчивого функционально-структурного следа и неэффективность методики обучения и тренировки;

- в результате полного прекращения повторения и использования навыка в решении двигательных задач, происходит элиминация функциональных систем организма, обеспечивающих реализацию навыка;

- процесс совершенствования навыка является потенциально безграничным при наличии и сбалансированности «внутренних» и «внешних» ресурсов;

- в процессе формирования и совершенствования двигательного навыка возможно проявления, так называемого эффекта «переноса», который может иметь как положительное. Так и отрицательное влияние на формирование другого навыка.

Рассматривая практические рекомендации по построению тренировочного процесса хоккеистов с учётом спортивной специализации, выделим наиболее важные:

- на этапе начальной подготовки используем средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляют вратари;

- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки. С каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объём специальных средств подготовки;

- определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста;

- с 12 до 15 лет антропометрические параметры оказывают влияние на выбор специализации;

- после 15 лет антропометрические показатели отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, - оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект.

Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства в тренировочные процесс включаются упражнения обеспечивающие техническую, тактическую, интегральную подготовку с учетом амплуа. Защитник – акцент на повышение силовых возможностей, нападающий – акцент скоростно-силовая направленность. Учитывая универсализацию соревновательной деятельности в хоккее необходим рациональный подход к выбору тренировочных средств, учитывающих индивидуальные особенности хоккеиста.

**2.5. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки**

Приём поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора физкультурно-спортивная организация проводит тестирование (таблица 21), а так же, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами (приказ Минспорта России от 16.08.2013 г. № 645).

Согласно статье 34.5 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ в отношении критериев медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организации, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии со статьей 39 настоящего Федерального закона;

- физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учётом возраста, пола, и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки. В процессе спортивной подготовки хоккеистов систематически ведется учет их подготовленности на основе комплекса мер:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценке результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной подготовке. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе начальной подготовки – выполнение комплекса нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП);

- на этапе спортивной специализации – выполнения комплекса нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП);

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «второй спортивный разряд»;

Возраст поступающих и уже занимающихся, определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Лица старше 17 лет могут быть допущены к дальнейшему прохождению спортивной подготовки по решению учредителя, который в таком случае устанавливает порядок финансирования расходов. Для хоккеистов, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы не соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть представлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

**2.6. Перечень тренировочных мероприятий** (таблица 2)

**Таблица 2**

**Перечень тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды тренировочных занятий** | **Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | | | | | **Оптимальное число участников сбора** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** | |
| 1.1 | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | | 21 | 21 | | Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 | |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | | 18 | 18 | |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | | 14 | 14 | |
| **2.Специальные тренировочные мероприятия** | | | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 | 18 | Не менее 70% от состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | - | До 14 дней | | | | В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях | |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раза в год | | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования | |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | | - | - | Не менее 60% от состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление | - | | до 60 дней | | - | В соответствии с правилами приёма | |

**2.7. Требования к научно-методическому обеспечению**

На современном этапе развития спорта научно-методическое обеспечение спортивной подготовки является неотъемлемой частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Научно методическая деятельность может осуществляться непосредственно самой организацией или проводиться на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой научно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

К наиболее значимым направлениям научно-методической деятельности организации можно отнести:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

- организация мониторинга тренировочной деятельности;

- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

- разработка, внедрение и анализ исполнения и при необходимости корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых организацией;

- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики.

Для осуществления деятельности организации по научно-методическому обеспечению могут быть использованы следующие технологии и методики:

- тестирование и оценка показателей физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, психоэмоциональной сферы хоккеистов;

- вариационная пульсометрия;

- тензометрия;

- определение состава тела;

- обследование соревновательной деятельности с использованием видеоанализа и статистических баз данных;

- мониторинг физического состояния;

- создание необходимой для осуществления спортивной подготовки базы данных;

- разработка модельных характеристик для амплуа;

- антидопинговое обеспечение;

- определение генетической предрасположенности.

Полученные результаты позволяют разработать объективные отчеты о функциональном состоянии и различных сторонах подготовленности хоккеистов. Отчетная информация служит обоснованием тренерскому составу и руководству организаций, осуществляющих спортивную подготовку, в оценке эффективности тренировочного процесса, своевременного внесения корректировок в программы и планы спортивной подготовки и в совокупности с показателями соревновательной деятельности в целом оценивать перспективность того или иного хоккеиста.

**2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение**

**допинга и борьбу с ним**

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России от 09.08.2019 г. № 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33 –ей сессии. В 2005 году и ретифицированной Федеральным законом от 27.12. 2006 г. № 240-ФЗ «О ретификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством и международным стандартом ВАДА.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия (таблица 3):

**Таблица 3**

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1 | Подготовка приказа по организации, осуществляющей спортивную деятельность об утверждении Плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных | до 20 декабря, года, предшествующего указанному в плане | заместитель директора по УВР |
| 2 | Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах | один раз в квартал / 4 часа | Зам. Директора по УВР, методисты, тренеры |
| 3 | Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга среди лиц, проходящих спортивную подготовку | 2 раза в год / 4 часа | методисты, тренеры |
| 4 | Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями лиц проходящих спортивную подготовку | весь период | тренеры |
| 5 | Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу | при поступлении | методисты |
| 6 | Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала | в течение года | методисты |
| 7 | Оформление и своевременное обновление материалов по антидопинговым мероприятиям на сайте | В течение года | методисты |

**2.9. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапах спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

Настоящая программа предназначена для подготовки хоккеистов в группах на этапах: начальной подготовки (ЭНП), тренировочного (ЭТ) и совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- начальной подготовки с продолжительностью до года, свыше года;

- тренировочный этап с продолжительностью до двух лет, свыше двух лет;

- совершенствования спортивного мастерства - без ограничений продолжительности спортивной подготовки (таблица 4).

Срок обучения по Программе не ограничивается.

На этап начальной подготовки (НП) принимаются лица с 8 лет, сдавшие контрольные нормативы и желающие заниматься хоккеем.

При наличии разрешения (допуска) врача.

На тренировочный этап (ТЭ) подготовки зачисляются на конкурсной основе спортсмены с 11 лет, прошедшие подготовку не менее 1 года в группах начальной подготовки и при выполнении разрядных требований.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) формируется из спортсменов с 15 лет, выполнивших второй спортивный разряд. Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния занимающихся.

Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, специального медицинского заключения и сдачи переводных контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Окончательное решение о наполняемости групп на этапах подготовки, возрасте занимающихся на каждом из них, определяется по согласованию с вышестоящими органами управления и подчиненности (таблица 3).

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки и возрастные закономерности становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение учебно-тренировочного и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

**Таблица 4**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапах спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 6 |

**\*минимальное количество учащихся в учебной группе; максимальная наполняемость в учебной группе – не более двух минимальных составов заявочного листа**

**2.10. Требования к объёму тренировочного процесса** (таблица 5)

**Таблица 5**

**Требования к объёму тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| до года | свыше года | до 2-х лет | свыше 2-х лет | до 2-х лет | свыше 2-х лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 18 | 24 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 6 | 9 | 9 | 9 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 9360 | 1248 | 1456 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 312 | 468 | 468 | 468 |

**2.11. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

Тренеры в своей практике должны придерживаться определенного соотношения объемов тренировочного процесса по видам подготовки (таблица 6).

**Таблица 6**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы   подготовки** | **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** |
| Объем физической нагрузки (%) в том числе | 66-73 | 59-68 | 57-63 | 52-59 | 48-59 | 49-55 |
| Общая физическая подготовка (%) | 22-24 | 16-18 | 10-11 | 9-10 | 7-9 | 3-4 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 10-11 | 9-11 | 11-12 | 13-14 |
| Техническая  подготовка (%) | 33-34 | 27-28 | 15-16 | 11-12 | 7-10 | 5-6 |
| Тактическая  подготовка (%) | 7-9 | 7-9 | 7-9 | 8-10 | 8-12 | 13-15 |
| Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая и психологическая  (%) | 5-6 | 7 | 8-10 | 9-10 | 11-15 | 13-15 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 24-26 | 29-30 | 30-32 | 31-32 | 29-31 | 30-31 |

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество применяемых средств общей физической подготовки уменьшается, а увеличиваются те, которые больше более эффективно способствуют специализации. Начиная с тренировочного этапа, удельный вес ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретаетспецифичность на этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства.

**2.12. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

Система соревнований является важной частью подготовки спортсменов. Параметры соревнований деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки (таблица 7).

**Таблица 7**

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований, игр** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной   подготовки** | | **Тренировочный этап   (этап спортивной   специализации)** | | | **Этап совершенствования  спортивного мастерства** |
|  | **до   года** | **свыше   года** | **до двух   лет** | **свыше  двух лет** | |
| Юноши | | | | | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 3 | | 3 |
| Отборочные | - | - | - | - | | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | | 1 |
| ИГРЫ | - | 15 | 30 | 36 | | 60 |
| Девушки | | | | | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Отборочные | - | - | - | - | - | |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | |
| ИГРЫ | - | 7 | 24 | 26 | 32 | |

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности понимается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года. Соревнования могут быть различных видов: основные, отборочные, контрольные.

*Основные соревнования*: первенства и чемпионаты России. Для категории ведущих спортсменов (МСМК, членов сборной команды России) такими соревнованиями являются главные международные старты текущего года: первенства и чемпионаты России, международные соревнования, первенства и чемпионаты Мира, Европы, Олимпийские игры.

*Отборочные соревнования*: для менее опытных спортсменов такие соревнования, как первенства и чемпионаты города, по итогам которых формируется сборные команды для участия в первенствах и чемпионатах России.

Для более опытных спортсменов отборочными соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты России, другие всероссийские и международные соревнования, как этапы отбора к главным стартам международного календаря: Чемпионата Европы, мира, Олимпийским играм.

*Контрольные соревнования*: все другие старты входящие в официальные календари, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов, для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышения и сохранения спортивной формы.

На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты и установить личные рекорды.

Система соревнований формируется для каждой группы на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.д.) соревнований.

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. А так же Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города. Количество соревнований может быть изменено в связи с ухудшением физического состояния обучающегося по решению администрации школы.

**2.13. Структура годичного цикла**

**(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

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

Подготовительный период – от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. Продолжительность периода может быть различной у хоккеистов разных возрастных групп. Младший возраст 4.5-5.5 месяцев, у старшего возраста 2,5-3 месяца.

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

Главная задача обще-подготовительного периода – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объёма и интенсивности с преимущественным ростом объёма. К концу обще-подготовительного этапа объёем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного периода – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической подготовки, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. На этом этапе ОФП уменьшается, а специальная увеличивается. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема, интенсивность же нагрузок возрастает.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретённой спортивной формы в высокие спортивные результаты. Однако в подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдельной перспективы, причём, чем меньше возраст спортсмена, тем больше должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном период же наряду с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности выполнения разнообразных технических приёмов;

- овладение различными тактическими вариантами игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления;

- дальнейшее повышение уровня физической подготовленности;

- совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

Важнейшим средством являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации.

К задачам переходного периода относится следующее:

- сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне;

- обеспечение активного отдыха хоккеистов, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

- устранение недостатков в физической форме, технической и тактической подготовленности

- в переходном периоде снижается объем нагрузок за счет продолжительности занятий и их количества в неделю. Снижается интенсивность нагрузок.

В этот период тренировочный процесс не прерывается, создаются условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклом тренировок.

**Таблица 8**

**Варианты построения годичной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Макроциклы** | **Периоды** | **Мезоциклы** | | **Микроциклы** | |
| тип | месяц | тип | нагрузка |
| Первый макроцикл | подготовительный | втягивающий | сентябрь | втягивающий  втягивающий  базовый  восстановительный | средняя  средняя  малая большая |
| базовый | октябрь | базовый  базовый  базовый  восстановительный | большая  значительная  большая  малая |
| контрольно-  подготовительный | ноябрь | специализированный  модельный  специализированный  восстановительный | большая  большая  значительная  малая |
| соревновательный | соревновательный | декабрь | подводящий  соревновательный  подводящий  соревновательный | **средняя**, определяется уровнем соревнований  **малая,** определяется уровнем соревнований |
| Второй макроцикл | подготовительный | базовый | январь | базовый  базовый  базовый  восстановительный | большая  большая  значительная  малая |
| контрольно-  подготовительный | февраль | специализированный  модельный  специализированный  восстановительный | большая  большая  значительная  малая |
| предсоревновательный | февраль-март | специализированный  модельный  подводящий | большая  средняя  малая |
|  | соревновательный | соревновательный | март | подводящий  соревновательный | средняя  определяется уровнем соревнований |
|  |  | восстановительный | апрель | восстановительный  восстановительный  втягивающий | малая, активный отдых  малая  активный отдых  средняя |
|  |  | предсоревновательный  соревновательный | апрель-май  май-июнь | базовый  специализированный  модельный  подводящий  подводящий  соревновательный | большая  средняя  малая  средняя  определяется уровнем соревнований |
|  |  | базовый  соревновательный | июнь-июль  июль-август | восстановительный  базовый  базовый  восстановительный  подводящий  соревновательный | малая  большая  значительная  малая  средняя  определяется уровнем соревнований |
|  | переходный | восстановительный | август-сентябрь | восстановительный  восстановительный  восстановительный  втягивающий | -  малая  активный отдых  -  малая |

**Таблица 9**

**Базовые (общеподготовительные) микроциклы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дни микроцикла** | **тренировочное занятие** | **этап начальной подготовки** | **тренировочный этап** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **этап начальной специализации** | **этап углублённой тренировки** |
| 1 | 1 | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка | физическая подготовка | физическая подготовка |
| 2 | - | - | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка |
| 2 | 1 | физическая подготовка | физическая подготовка | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка |
| 2 | - | - | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка |
| 3 | 1 | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка |
| 2 | - | - | технико-тактическая подготовка | игровая (интегральная) подготовка |
| 4 | 1 | отдых | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка |
| 2 | - | - | индивидуальная подготовка |
| 5 | 1 | физическая подготовка | физическая подготовка | физическая подготовка | физическая подготовка |
| 2 | - | - | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка |
| 6 | 1 | технико-тактическая подготовка /игровая подготовка | игровая (интегральная) подготовка | игровая (интегральная) подготовка | игровая (интегральная) подготовка |
| 7 | - | отдых | отдых | отдых | отдых |

**Таблица 10**

**Специализированные (специально-подготовительные) микроциклы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дни микроцикла** | **тренировочное занятие** | **этап начальной подготовки** | **тренировочный этап** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **этап начальной специализации** | **этап углублённой тренировки** |
| 1 | 1 | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка | физическая подготовка | физическая подготовка |
| 2 | - | - | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка |
| 2 | 1 | физическая подготовка | физическая подготовка | физическая подготовка | физическая подготовка |
| 2 | - | - | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка |
| 3 | 1 | игровая подготовка | игровая подготовка | физическая подготовка | физическая подготовка |
| 2 | - | - | интегральная подготовка | интегральная подготовка |
| 4 | 1 | отдых | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка |
| 2 | - | - | индивидуальная подготовка |
| 5 | 1 | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка | физическая подготовка | физическая подготовка |
| 2 | - | - | интегральная подготовка | интегральная подготовка |
| 6 | 1 | игровая подготовка | игровая (интегральная) подготовка | календарная или контрольная игра | календарная или контрольная игра |
| 2 | - | - | - | теоретическая подготовка |
| 7 | - | отдых | отдых | отдых | отдых |

**Таблица 11**

**Подводящие (предсоревновательные) микроциклы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дни микроцикла** | **тренировочное занятие** | **этап начальной подготовки** | **тренировочный этап** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **этап начальной специализации** | **этап углублённой тренировки** |
| 1 | 1 | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка | физическая подготовка | физическая подготовка |
| 2 | - | - | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка |
| 2 | 1 | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка | физическая подготовка | физическая подготовка |
| 2 | - | - | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка |
| 3 | 1 | игровая подготовка | игровая подготовка | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка |
| 2 | - | - | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка |
| 4 | 1 | отдых | технико-тактическая подготовка | индивидуальная подготовка | индивидуальная подготовка |
| 2 | - | - | - |
| 5 | 1 | технико-тактическая подготовка | технико-тактическая подготовка | физическая подготовка | физическая подготовка |
| 2 | - | - | теоретическая подготовка | теоретическая подготовка |
| 6 | 1 | игровая подготовка | игровая подготовка | календарная или контрольная игра | календарная или контрольная игра |
| 2 | - | - | - | теоретическая подготовка |
| 7 | - | отдых | отдых | отдых | отдых |

По характеру распределения нагрузки по дням недели микроциклы делятся на микроциклы с «однопиковой», «двухпиковой», «трехпиковой» динамикой, а также с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки (таблица 12)

**Таблица 12**

**Тренировочные нагрузки в микроциклах по дням недели**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни микроциклов** | **Динамика нагрузок в микроциклах** | | | |
| **однопиковая** | **трехпиковая** | **последовательно возрастные нагрузки** | **последовательное убывание нагрузки** |
| 1 | средняя | средняя | малая | большая |
| 2 | значительная | большая | средняя | большая |
| 3 | большая | средняя | значительная | значительная |
| 4 | большая | большая | значительная | значительная |
| 5 | значительная | средняя | большая | средняя |
| 6 | средняя | большая | большая | малая |
| 7 | отдых | отдых | отдых | отдых |

Тренировочная нагрузка спортсмена, показана в таблице 12 включает в себя объём работы с тренером на определенном этапе и самостоятельную работу спортсмена (психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и т.п.)

Однопиковые микроциклы целесообразно использовать в подготовительном периоде. Это позволяет вызвать в организме спортсмена значительные функциональные изменения, определяющие в конечном итоге общую тенденцию роста спортивных достижений. В случае, когда необходимо проводить работу в плане стабилизации уровня функциональных изменений, возникающих в организме после значительных тренировочных воздействий, рациональным вариантом построения тренировки будет введение микроцикла с трехпиковым распределением нагрузки в течение недели.

Микроциклы с последовательным возрастанием нагрузки планируются для достижения значительной мобилизации функциональных возможностей организма спортсменов перед напряженной тренировочной работой, в частности, когда хоккеистов нужно постепенно подвести к нагрузкам «ударных» микроциклов. Микроциклы с последовательным убыванием нагрузки к концу недели обычно используются для обеспечения относительно полной нормализации функционального состояния организма после «ударных» тренировочных нагрузок

**2.14. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Продолжительность одного занятий не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки 2-х часов;

- на тренировочном этапе 2-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства 2-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 4 –х академических часов.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства. При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки.

**2.15. Предельные тренировочные нагрузки**

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки спортсменов занимает одно из центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства, методы тренировки, используемые спортсменами, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

Под тренировочной нагрузкой понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния.

По своему характеру воздействия нагрузки могут быть подразделены:

- тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

- малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);

В настоящее время в связи со значительной интенсификацией, уплотнением микроциклов тренировочных и соревновательных нагрузок, особое место в подготовке спортсменов приобретают все компоненты организации как тренировочного, так и восстановительного периодов. Современная подготовка хоккеистов высокой квалификации подразумевает два и три тренировочных занятия в день. Такой режим работы возможен лишь при соответствующих условиях – тренировочный сбор, спортивный лагерь.

**2.16. Предельный объем соревновательной деятельности**

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы хоккеиста, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс.

Это позволит оптимизировать движение и поддержание спортивной формы, избежать психологических нагрузок, ускорить процесс восстановления.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки. Соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

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

- соответствие возраста и пола участников положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «хоккей»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «хоккей»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора:

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий.

**2.17. Объём индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется

на этапах совершенствования спортивного мастерства. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером, совместно со спортсменом.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**2.18. Требование к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Спортивное оборудование включает в себя различного вида и типа ворота, сетки, щиты, стойки, и другие приспособления для оснащения спортивных арен.

Под спортивным инвентарем понимается все устройства и приспособления, которые используются в каждом отдельном виде спорта.

Использование спортивного инвентаря предусматривается нормами по отдельным видам спорта (таблица 13,14,15,16).

**Таблица 13**

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимый для осуществления спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица   измерения** | **Количество   изделий** |
| **Оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 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 | штук | 2 |
| 7 | Мяч футбольный | штук | 4 |
| 8 | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 9 | Рулетка металлическая (50м) | штук | 5 |
| 10 | Свисток судейский | штук | 10 |
| 11 | Секундомер | штук | 5 |
| 12 | Скамья гимнастическая | штук | 4 |
| 13 | Станок для точки коньков | штук | 1 |
| 14 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 15 | Шайба | штук | 60 |

**Таблица 14**

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование спортивного  инвентаря** | **Единицы измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| **ЭНП** | | **ТЭ** | | **ЭССМ** | |
| **количество** | **Срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **Срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **Срок эксплуатации (лет)** |
| 1 | Клюшка для вратаря | штук | на занимающегося вратаря | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2 | Клюшка для игрока (защитника, нападающего) хоккейная | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |

**Таблица 15**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование спортивной экипировки** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1 | Защита для вратаря (защита шеи, 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 | Перчатки для вратаря (блин) | штук | 3 |
| 6 | Перчатки для вратаря (ловушки) | штук | 3 |
| 7 | Шлем для вратаря с маской | штук | 3 |
| 8 | Шорты для вратаря | штук | 3 |
| 9 | Щитки для вратаря | пар | 3 |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

**Таблица 16**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Единицы измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| **ЭНП** | | **ТЭ** | | **ЭССМ** | |
| **количество** | **срок эксплуатации** | **количество** | **срок эксплуатации** | **количество** | **срок эксплуатации** |
| 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 (горла и шеи) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Защита для игрока (защитника, нападающего) горла и шеи | 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 | 2 | 1 |
| 8 | Коньки для игрока (защитника, нападающего) ботинки с лезвиями | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Майка с коротким рукавом | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Нагрудник для вратаря (защитника, нападающего) | 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 | Перчатка 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 | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18 | Свитер хоккейный | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 19 | Сумка для перевозок 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 |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку**

Проведение отбора предполагает широкое применение модельных характеристик. Разрабатывая модельные характеристики хоккеистов в зависимости от игровых амплуа, М.С. Бриль предложил наиболее важные и определяющие эффективность соревновательной деятельности качества. В модельных характеристиках защитника наиболее важное значение имеют антропометрические данные (рост, вес, индекс массы тела, длина конечностей). В отношении двигательных способностей у защитников, наибольшую роль играют силовые показатели, выносливость и быстрота. Психологические свойства защитника – это уравновешенность, готовность к самопожертвованию, быстрота принятия решения, оперативное и тактическое мышление, способность предвидеть развитие игровой ситуации

Модельные характеристики крайнего нападающего характеризуются наличием высокого уровня оперативного мышления, быстроты, способность к взаимодействию. К критериям, важным для центрального нападающего относится тактическая образованность, способность к взаимодействию, организаторские умения, физические качества и интеллект.

Помимо педагогических, антропометрических показателей при отборе рекомендуется использовать результаты исследований психологических свойств спортсменов. При отборе высокую степень информативности имеют показатели простой зрительно моторной реакции (до нагрузки). При занятиях хоккеем достаточно информативным показателем направленности тренировочного процесса является соотношение жирового и мышечного компонентов.

**3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий**

*Спортивная подготовка* (тренировка) - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Структура подготовленности спортсмена состоит из физической, технической, тактической и психической.

*Физическая подготовленность* - это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Под *технической подготовленностью* следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов. В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

К *базовым* относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К *дополнительным* относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

*Тактическая подготовленность* спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной,

оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Тактические задачи могут носить перспективный характер (например, участие в серии соревнований, где одно из них главное в сезоне) и локальный, т.е. связанные с участием в отдельном соревновании. При разработке тактического плана учитываются не только собственные технико-тактические возможности, но и возможности партнеров по команде и соперников.

Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

*Волевая подготовленность* связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые их этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

***Средства спортивной тренировки*** могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

*Избранные соревновательные упражнения* — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

*Специально подготовительные упражнения* включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Например, к числу специально подготовительных упражнений у игроков относятся - игровые действия и комбинаций. Другим примером могут служить упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательного действия. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

Объясняется это тем, что нередко многократное выполнение соревновательных упражнений из избранного вида спорта не позволяет в необходимой мере совершенствовать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах так, как этого можно добиться с помощью специальных упражнений. Причина этого, прежде всего, заключается в том, что очень часто число повторений соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточно большим главным образом из-за высоких нервных и физических напряжений.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

К числу *специально подготовительных упражнений* относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине.

Среди множества специально подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением.

Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества.

*Общеподготовительные упражнения* являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения — как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные). Значение общеподготовительных упражнений во многих видах спорта, особенно в тренировке подрастающих спортсменов, часто недооценивается. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов.

Влияние общеподготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным.

*Специализированные средства* (соревновательные и специально подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом общеподготовительных упражнений на тренировке и, особенно на ее ранних этапах.

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1. На ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2. На этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

- при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;

- при воспитании собственно силовых способностей;

- упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

- при воспитании быстроты движений и двигательной реакции — спринтерские

упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

- при воспитании координационных способностей, это могут быть элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств и двигательных навыков.

Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин. На ряду с некоторым сходством состав этих средств в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

Включение общеподготовительных упражнений в тренировочный процесс обычно способствует его общей эффективности. В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

1. Общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

2. Практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

*К словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

1. Правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

2. Демонстрация видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

3. Применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

4. Применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

К *методам строго регламентированного упражнения* относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют *методы разучивания упражнений в целом* (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При *применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов* большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — *непрерывные и интервальные.*

*Непрерывные методы* характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. *Интервальные методы* предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей.

Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

*Непрерывные методы* тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Широко применяются в спортивной практике и интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов.

В режимах непрерывной и интервальной работы используется и круговой метод, направленный на совершенствование физических качеств.

*Игровой метод* используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

**3.3 Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности.

Контроль тренировочных и соревновательный нагрузок, переносимых квалифицированными хоккеистами, важное направление комплексного контроля, т.к. анализ нагрузок является объективной основой реализации планов тренировочного процесса.

Тренировочные нагрузки, применяющиеся в подготовке хоккеистов, подразделяются следующим образом:

- по специализированности: к специализированным тренировочным упражнениям относятся, двигательные действия, которые в большей или меньшей степени соответствуют аналогичным показателям соревновательного упражнения;

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

- по координационной сложности: упражнения, выполняемые в несложных

стереотипных условиях (простые), упражнения высокой координационной сложности;

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

Величина нагрузки может быть максимальной, большой, средней и малой, более точно величина нагрузки определяется в количественных показателях объема (количество тренировочных дней, тренировочных занятий, часов (минут) затраченных на тренировочное занятие, количество часов (минут), в среднем приходящихся на один тренировочный день. Вместе с тем в практике оперативной оценки величины нагрузки отдельного упражнения (тренировочного задания) или тренировочного занятия целесообразно применять бальную систему с использованием соответствующих шкал оценок.

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

* 1. **Рекомендации по проведению тренировочные занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении**

Тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий хоккеем и располагающих необходимым инвентарём и оборудованием.

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

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать технику безопасности, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировкам допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям допускаются учащиеся, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

2. Спортсмены должны соблюдать правила поведения, расписание учебно- тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

3. При проведении занятий возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при падении на твердом покрытии;

- травмы при нарушении правил проведения занятия;

- травмы при нахождении в зоне броска шайбы;

- травмы при столкновением с бортом ледовой арены.

4. Занимающиеся должны быть в исправном спортивном обмундировании (шлем с маской, защита шеи, нагрудник, налокотники, хоккейные перчатки, защита голени, бандаж, хоккейные трусы, хоккейная клюшка стандартных размеров) для занятий на льду в закрытых помещениях, для занятий на льду на открытых площадках дополнительно (шерстяная шапочка под шлем, термобелье, теплые носки).

5. Все спортсмены обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены.

6. Ношение учащимися, каких либо украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травматизма.

7. Выходить на площадку и уходить с площадки только с разрешения тренера.

8. Учащийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

9. В случае недееспособности учащегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

**Требования безопасности перед началом занятий**

- внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасности.

- провести физическую разминку на земле.

- надеть спортивную форму (для занятий на льду)

- провести разминку на льду;

- приступить к основной части тренировки.

**Требования безопасности во время занятий**

- заниматься строго по плану тренера, внимательно слушать тренера и выполнять его указания;

- во время занятий не должны присутствовать посторонние лица;

- при столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;

- начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера.

- строго соблюдать дисциплину.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру;

- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий**

- убрать спортивный инвентарь с места занятий в места для его хранения;

- снять спортивную форму и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели. Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, результатов, показанных спортсменом в

предыдущем спортивном сезоне, состояния здоровья спортсмена, уровня психологической устойчивости спортсмена, его морального состояния, уровня спортивной мотивации спортсмена, наличия бытовых проблем, обстановки в семье, поддержки близких ему людей, уровня финансовой обеспеченности спортсмена, особенностей вида спорта, календаря спортивных соревнований, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, прочих обстоятельств, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена наметить оптимальную программу тренировки.

Необходимо поставить посильные, реально выполнимые задачи перед спортсменами и при планировании результатов учитывать требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

**Начальная подготовка**:

- формирование интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта «хоккей»;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Тренировочный этап:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической,

тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

-овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

-знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение

высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовки;

-повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- перспективное (на ряд лет);

- текущее (на один год);

- оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее

определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, 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.

Планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе от обобщенного к более детальному.

**3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

Для этапа начальной спортивной подготовки – 1 года (52 недели, 6 часов в неделю) (таблица 17)

**Таблица 17**

**Примерный план распределения тренировочный часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Результаты**  **подготовки** | **месяц** | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | **всего** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 7 | 9 | 8 | 75 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 12 |
| 3 | Техническая подготовка | 12 | 13 | 13 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 7 | - | - | 7 | 106 |
| 4 | Тактическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | 28 |
| 5 | Теоретическая и психологическая подготовки | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 16 |
| 6 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 11 | 18 | 16 | 8 | 75 |
| 7 | ВСЕГО ЧАСОВ | 28 | 28 | 27 | 27 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 27 | 28 | 312 |

Для этапа начальной спортивной подготовки – свыше года (52 недели, 9 часов в неделю) (таблица 18)

**Таблица 18**

**Примерный план распределения тренировочный часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Результаты**  **подготовки** | **месяц** | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | **всего** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 9 | 9 | 7 | 80 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 23 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях |  |  | 6 |  | 6 |  | 6 | 5 |  |  |  |  | 23 |
| 4 | Техническая подготовка | 14 | 14 | 12 | 14 | 12 | 14 | 13 | 14 | 13 | - | - | 11 | 131 |
| 5 | Тактическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | - | - | 4 | 42 |
| 6 | Теоретическая и психологическая подготовки | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 33 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7 | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 | 8 | 14 | 25 | 25 | 12 | 136 |
| 8 | ВСЕГО ЧАСОВ | 39 | 39 | 39 | 38 | 38 | 38 | 41 | 40 | 38 | 39 | 39 | 40 | 468 |

Для тренировочного этапа – до 2х лет (52 недели, 14 часов в неделю) (таблица 19)

**Таблица 19**

**Примерный план распределения тренировочный часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Результаты**  **подготовки** | **месяц** | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | **всего** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 9 | 8 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 9 | 80 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 2 | 2 | 7 | 81 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 5 | 10 | 16 | 12 | 16 | 12 | 16 | 12 | 10 | - | - | 11 | 116 |
| 4 | Техническая подготовка | 13 | 12 | 13 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 10 | - | - | 11 | 116 |
| 5 | Тактическая подготовка | 8 | 8 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - | - | 7 | 66 |
| 6 | Теоретическая и психологическая подготовки | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 6 | 58 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 11 | 9 | 8 | 10 | 9 | 10 | 9 | 14 | 20 | 48 | 48 | 22 | 218 |
| 8 | ВСЕГО ЧАСОВ | 60 | 60 | 62 | 61 | 59 | 60 | 62 | 61 | 61 | 60 | 60 | 62 | 728 |

Для тренировочного этапа – свыше 2х лет (52 недели, 18 часов в неделю) Таблица 20

**Таблица 20**

**Примерный план распределения тренировочный часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Результаты**  **подготовки** | **месяц** | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | **всего** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 10 | 9 | 9 | 8 | 6 | 8 | 6 | 7 | 5 | 3 | 3 | 11 | 85 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 11 | 11 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 6 | 2 | 2 | 11 | 102 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | - | - | - | 141 |
| 4 | Техническая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 10 | 9 | - | - | 12 | 112 |
| 5 | Тактическая подготовка | 11 | 11 | 10 | 10 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | - | - | 9 | 94 |
| 6 | Теоретическая и психологическая подготовки | 9 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 9 | 84 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 10 | 11 | 12 | 12 | 18 | 16 | 17 | 18 | 26 | 62 | 64 | 24 | 290 |
| 8 | ВСЕГО ЧАСОВ | 79 | 78 | 78 | 77 | 76 | 78 | 77 | 78 | 78 | 78 | 80 | 79 | 936 |

Для этапа совершенствования спортивного мастерства – до 2х лет (52 недели,

24 часов в неделю) (таблица 21)

**Таблица 21**

**Примерный план распределения тренировочный часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Результаты**  **подготовки** | **месяц** | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | **всего** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 | 5 | 6 | 16 | 100 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 14 | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 | 5 | 6 | 17 | 150 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | - | - | - | 187 |
| 4 | Техническая подготовка | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | - | - | 13 | 125 |
| 5 | Тактическая подготовка | 16 | 16 | 15 | 15 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | - | - | 15 | 150 |
| 6 | Теоретическая и психологическая подготовки | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 13 | 13 | 13 | 137 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 16 | 16 | 20 | 22 | 26 | 22 | 22 | 22 | 23 | 74 | 75 | 28 | 366 |
| 8 | ВСЕГО ЧАСОВ | 105 | 105 | 106 | 105 | 105 | 104 | 104 | 102 | 101 | 103 | 106 | 106 | 1252 |

Для этапа совершенствования спортивного мастерства – свыше 2х лет (52 недели, 28 часов в неделю) (таблица 22)

**Таблица 22**

**Примерный план распределения тренировочный часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Результаты**  **подготовки** | **месяц** | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | **всего** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 15 | 13 | 12 | 10 | 7 | 9 | 9 | 8 | 7 | 5 | 6 | 15 | 116 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 17 | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 17 | 175 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 22 | 22 | 22 | - | - | 16 | 218 |
| 4 | Техническая подготовка | 16 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | - | - | 15 | 146 |
| 5 | Тактическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | - | - | 18 | 175 |
| 6 | Теоретическая и психологическая подготовки | 14 | 14 | 14 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 15 | 15 | 15 | 160 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 9 | 8 | 2 | 44 |
| 8 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 18 | 20 | 21 | 24 | 26 | 31 | 31 | 30 | 29 | 82 | 82 | 28 | 422 |
| 9 | ВСЕГО ЧАСОВ | 123 | 122 | 122 | 121 | 115 | 121 | 122 | 120 | 122 | 121 | 121 | 126 | 1456 |

**Физическая подготовка**

***Общая физическая подготовка***

*Строевые упражнения.* Команды для управления строем. Шеренга колонна, фланг, интервал, дистанция. Пост­роение, выравнивание строя, расчет по строю, Повороты на месте и в движении. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же во время ходьбы и бега. То же с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.

*Упражнения для мышц шеи и туловища.*Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.

*Упражнения для мышц ног.* Поднимание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

*Упражнения для всех групп мышц.* Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастические стенка и скамейка, брусья, перекладина). Акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации). Легкоатлетические упражнения (бег на 10, 15, 20, 30, 40, 100, 400, 800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега). Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол, бадминтон и др.). Лыжи. Плавание.

*Упражнения для развития силы.*Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, при­седания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тре­нажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

*Упражнения для развития гибкости.*Обще-развивающие упражне­ния с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью парт­нера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчет­веро скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными по­ложениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.*Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голо­ве, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощения­ми. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упраж­нения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.*Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание *с* учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спус­ками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортив­ные игры на время: баскетбол, гандбол. Важным критерием для развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

**Специальная физическая подготовка.**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов

*Упражнения для развития ловкости.*

- обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы;

- упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения;

- жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся);

- эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков;

- эстафеты с предметами и без предметов, с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега;

- 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 и игры;

- упражнения для развития гибкости.

***Упражнения для развития быстроты.***

- 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 или тактильному сигналу.

- ловля и быстрая передача мяча, шайбы.

- упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.

- игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы.

- броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.

- бег на коньках на 18-36 м на время.

- упражнения на расслабление определенных групп мышц.

- передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков о 15 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.

- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.

- ускорения, бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной назад).

- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

- ловля и быстрая передача мяча, шайбы.

- упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно.

- игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, шайбой и т.д.).

- броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.

- бег на коньках 18,36 и 54 м - на время.

- упражнения на расслабление.

*Упражнения для развития силы.*

- элементы вольной борьбы.

- подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) применением силовых приемов.

- упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа.

- подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и другие.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

- прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки.

- подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

- подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность.

- бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами.

- толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

- единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.

- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

*Упражнения для развития выносливости*(на коньках и без коньков).

- равномерный длительный бег, в том числе - на коньках.

- серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений.

- имитация бега на коньках.

- игры на поле для хоккея с мячом.

- длительный равномерный бег

- кроссы 3-6 км.

- серийный, интервальный бег на коротких отрезках с около предельной или максимальной скоростью в течении 4-5 минут (работа 5-12 сек., интервал отдыха 15-30 сек.).

- серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной

- продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера.

- упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скорость

- имитация бега на коньках.

- игры на поле для хоккея с мячом.

*Упражнения для развития взрывной силы.*

- приседание на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, блины и т.п.), величина которых не должна превышать 30-50% собственного веса тела занимающегося.

- броски, толкание, метание камней, набивных мячей и других предметов весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.

- броски шайбы на дальность.

- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.

- толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

- единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.

- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.п.

**Техническая подготовка**

**Таблица 23**

**Приемы техники передвижения на коньках**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°**  **п/п** | **Приемы техники хоккея** | **Год обучения** | | | | | | | | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 | ССМ до1г | ССМ св.1г |
| 1 | Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Основная стойка (посадка) хоккеиста | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Бег скользящими шагами | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 7 | Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Повороты по дуге переступанием двух ног | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Повороты влево и вправо скрестными шагами |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 11. | Торможения полуплугом и плугом | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Старт с места лицом вперед |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 13. | Бег короткими шагами |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 14. | Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 15. | Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка) |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 16. | Прыжки толчком одной и двумя ногами |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 17. | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 18. | Бег спиной вперед переступанием ногами |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 19. | Бег спиной вперед скрестными шагами |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 20. | Повороты в движении на 180° и 360” |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 21. | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах |  |  |  | *+* | + | + | + | + | + | + |
| 22. | Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления |  |  |  | *+* | + | + | + | + | + | + |
| 23. | Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 24. | Кувырок в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | Падение на грудь, бок с последую­щим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении |  |  |  | *+* | + | + | + | + | + | + |
| 26. | Комплекс приемов техники движе­ний на коньках по реализации стар­товой и дистанционной скорости |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 27. | Комплекс приемов техники по пере­движению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |

**Таблица 24**

**Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Приемы техники хоккея | Год обучения | | | | | | | | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 | ССМ  до1г | ССМ  св.1г |
| 1. | Основная стойка хоккеиста | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Ведение шайбы на месте | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыва­нием крюка клюшки через шайбу |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Ведение шайбы дозирован­ными толчками вперед |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7. | Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| 8. | Ведение шайбы коньками |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Ведение шайбы в движении спиной вперед |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 10. | Обводка соперника на месте и в движении |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 11. | Длинная обводка |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12. | Короткая обводка |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 13. | Силовая обводка |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 14. | Обводка с применением обманных действий-финтов |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 15. | Финт клюшкой |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 16. | Финт с изменением скорости движения |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 17. | Финт головой и туловищем |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 18. | Финт на бросок и передачу шайбы |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 19. | Финт — ложная потеря шайбы |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 20. | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21. | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22. | Удар шайбы с длинным замахом |  |  |  | + | + | .+ | + | + | + | + |
| 23. | Удар шайбы с коротким замахом (щелчок) |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 24. | Бросок-подкидка |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 25. | Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 26. | Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 27. | Броски шайбы с неудобной стороны |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 28. | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 29. | Прием шайбы с одновремен­ной ее подработкой к последующим действиям |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 30. | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 31. | Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 32. | Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок  соперника плечом  соперника плечом |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 33. | Остановка и толчок соперника грудью |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 34. | Остановка и толчок сопер­ника задней частью бедра |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 35. | Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |

**Таблица 25**

**Техника игры вратаря**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Приемы техники хоккея | | | Год обучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НП-1 | | НП-2 | | НП-3 | | Т-1 | Т-2 | | Т-3 | | Т-4 | | | Т-5 | | | ССМ до1г | | ССМ св.1г | |  |  |
| 1. | Обучение основной стойке вратаря | | |  | | + | | + | | + |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  |  |
| 2. | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому | | |  | | + | | + | | + |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  |  |
| 3. | Приемы техники передвижения на коньках | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | » | |  |  |
| 4. | Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) | | |  | | + | | + | | + | + | | + | |  | | |  | | |  | |  | |  |  |
| 5. | Т-образное скольжение (вправо, влево) | | |  | |  | | + | | + | + | | + | | + | | |  | | |  | |  | |  |  |
| 6. | Передвижение вперед выпадами | | |  | |  | | + | | + | + | | + | |  | | |  | | |  | |  | |  |  |
| 7. | Торможения плугом, полуплугом | | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  |  |
| 8. | Торможение на параллельных коньках | | |  | | + | | + | | + | + | | + | | + | | | + | | | + | | + | |  |  |
| 9. | Передвижения короткими шагами | | |  | |  | | + | | + | + ' | | + | | + | | | + | | | + | | + | |  |  |
| 10. | Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря | | |  | |  | | + | | + | + | | + | | + | | | + | | | + | | + | |  |  |
| 11. | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями | | |  | |  | | + | | + | + | | + | | + | | | + | | | + | | + | |  |  |
|  | Ловля шайбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  | |
| 12. | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте | | |  | | + | | + | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 13. | Ловля шайбы ловушкой с одновремен­ным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | | |  | |  | | + | | + | | + | |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 14. | Ловля шайбы ловушкой с одновремен­ным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением | | |  | |  | |  | | + | | + | | + | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 15. | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена | | |  | |  | |  | |  | | + | | + | | + | | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | Техника игры вратаря | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  | |
| 16 | Ловля шайбы ловушкой в шпагате | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | | | + | |  | |  | |  |  | |
| 17 | Ловля шайбы на блин | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | | | + | |  | |  | |  |  | |
| 18. | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени | | |  | |  | |  | | + | | + | | + | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | Отбивание шайбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  | |
| 19 | Отбивание шайбы блином стоя на месте | | |  | |  | | + | | + | | + | |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 20. | Отбивание шайбы блином с одновре­менным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | | |  | |  | | + | | + | | + | | + | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 21. | Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 22. | Отбивание шайбы коньком | | |  | |  | | + | | + | | + | | + | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 23. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | | |  | | + | | + | | + | | + | | + | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 24. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена | | |  | |  | |  | | + | | + | | + | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 25. | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки | | |  | |  | |  | |  | | + | | + | | + | | | + | |  | |  | |  |  | |
| 26. | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хок­кейной площадки с падением на одно и два колена | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 27. | Отбивание шайбы щитками стоя (впра­во, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 28. | Отбивание шайбы щитками в шпагате | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 29. | Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хок­кейной площадки | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 30. | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | | | + | | + | | + | | + |  | |
|  | Прижимания шайбы | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  |  | |
| 31. | Прижимания шайбы туловищем и ловушкой | | |  | |  | | + | | + | | + | | + |  | | | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | | Владение клюшкой и шайбой | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32. | | Выбивание шайбы клюшкой, выбива­ние клюшкой в падении |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | | |  | |  | |  | |  | | |
| 33. | | Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |
| 34. | | Остановка шайбы клюшкой у борта |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | |  | |  | |  | |  | | |
| 35. | | Выбрасывание шайбы клюшкой по борту |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |
| 36. | | Бросок шайбы на дальность и точность |  | |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 37. | | Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками |  | |  | |  | |  | |  | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 38. | | Передача шайбы подкидкой |  | |  | |  | |  | |  | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 39. | | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками |  | |  | |  | |  | |  | |  | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |

**Таблица 26**

**Тактическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Приемы тактики хоккея | | | | | | Год обучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НП-1 | | | НП-2 | | | НП-3 | | | Т-1 | | Т-2 | | Т-3 | | Т-4 | | Т-5 | | | ССМ до1г | | ССМ св.1г | |  | |  | | |
|  | | **Приемы тактики обороны** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |
|  | | Приемы индивидуальных тактических действий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |
| 1. | | Скоростное маневрирование и выбор позиции | | | | | |  | | |  | | | + | | | + | | + | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 2. | | Дистанционная опека | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 3. | | Контактная опека | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 4. | | Отбор шайбы перехватом | | | | | |  | | |  | | | + | | |  | |  | | + | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |
| 5. | | Отбор шайбы клюшкой | | | | | |  | | |  | | | + | | | + | | + | | + | | + | | + | | | + | |  | |  | |  | | |
| 6. | | Отбор шайбы с применением силовых единоборств | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | + | | + | | |  | | + | |  | |  | | |
| 7, | | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падения на бок | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
|  | | Прием групповых тактических действий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| I. | | Страховка | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 2. | | Переключение | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 3. | | Спаренный (парный) отбор шайбы | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 4. | | Взаимодействие защитников с вратарем | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |
|  | | Приемы командных тактических действий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Принципы командных оборонительных тактических действий | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | + | | + | |  | |  | | |
| 2. | | Малоактивная оборонительная система 1-2-2 | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 3. | | Малоактивная оборонительная система 1-4 | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 4. | | Малоактивная оборонительная система 1-3-1 | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | + | | + | |  | |  | | |
| 5. | | Малоактивная оборонительная система 0-5 | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 6. | | Активная оборонительная система 2-1-2 | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 7 | | Активная оборонительная система 3-2 | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | + | | + | |  | |  | | |
| 8 | | Активная оборонительная система 2-2-1 | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |
| 9 | | Прессинг | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 10 | | Принцип зонной обороны в зоне защиты | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 11 | | Принцип персональной обороны в зоне защиты | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 12 | | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 13 | | Тактические построения в обороне при численном меньшинстве | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 14 | | Тактические построения в обороне при численном большинстве | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| **Приемы тактики нападения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Индивидуальные атакующие действия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Атакующие действия без шайбы | | | | |  | | | |  | | |  | | | + | | | + | | + | | + | + | | | + | | | + | |  | |  | |
| 2. | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, едино­борство с вратарем | | | | |  | | | |  | | | + | | | + | | | + | | + | | + | + | | | + | | | + | |  | |  | |
|  | Групповые атакующие действия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Передачи шайбы - короткие, средние, длинные | | | | |  | | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | + | + | | | + | | | + | |  | |  | |
| 2. | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место | | | | |  | | | |  | | | + | | | + | | | + | | + | | + | + | | | + | | | + | |  | |  | |
| 3. | Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использо­ванием борта | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | + | + | | | + | | | + | |  | |  | |
| 4. | Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | + | + | | | + | | | + | |  | |  | |
| 5. | Тактическая комбинация – «скрещивание» | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | + | + | | | + | | | + | |  | |  | |
| 6. | Тактическая комбинация – «стенка» | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | + | | | + | | | + | |  | |  | |
| 7. | Тактическая комбинация – «оставление шайбы» | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | + | | | + | | | + | |  | |  | |
| 8 | Тактическая комбинация – «пропуск шайбы» | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | + | + | | | + | | | + | |  | |  | |
| 9. | Тактическая комбинация — «заслон» | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |
| 10. | | Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:  - в зоне нападения;  - в средней зоне;  - в зоне защиты | | | | |  | | |  | | |  | | | + | | | + | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| *Командные атакующие тактические действия* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Организация атаки и контратаки из зоны защиты | | | | |  | | |  | | |  | | | + | | | + | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 2 | | Организационный выход из зоны защиты через крайних нападающих | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | + | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 3 | | Выход из зоны защиты через центральных нападающих | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | + | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 4 | | Выход из зоны через защитников | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 5 | | Развитие «длинной» атаки. Скоростные прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 6 | | Контратаки из зоны защиты и средней зоны | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 7 | | Атака с хода | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 8 | | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 9 | | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 10 | | Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 11 | | Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3 | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| 12 | | Игра в нападении в численном меньшинстве | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | + | | + | | | + | | + | |  | |  | | |
| **Тактика игры вратаря** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Выбор позиции в воротах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) |  | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | + | | | | + | | | + | |  | |  | |
| 2 | | | Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника |  |  | | | |  | | | + | | | + | | | + | | + | | + | | | | + | | | + | |  | |  | |
| 3 | | | Прижимание шайбы |  |  | | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | + | | | | + | | | + | |  | |  | |
| 4 | | | Перехват и остановка шайбы |  |  | | | |  | | | + | | | + | | | + | | + | | + | | | | + | | | + | |  | |  | |
| 5 | | | Выбрасывание шайбы |  |  | | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | + | | | | + | | | + | |  | |  | |
| 6 | | | Взаимодействие с игроками защиты при обороне |  |  | | | |  | | |  | | |  | | | + | | + | | + | | | | + | | | + | |  | |  | |
| 7 | | | Взаимодействие с игроками при контратаке |  |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | + | | + | | | | + | | | + | |  | |  | |

**Теоретическая подготовка**

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренерами по тренировочным годам с учётом возраста и квалификации спортсменов.

**Примерный план по теоретической подготовке**

***Тема 1. Техника безопасности и профилактика травматизма.***

Техника безопасности на занятиях по хоккею в ледовом дворце спорта и на открытой площадке. Безопасные приемы выполнения физических упражнений. Требования безопасности перед занятием, во время и по окончании занятия. Правила внутреннего распорядка в ДЮСШ. Правила поведения для обучающихся.

***Тема 2. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.***

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержа­ние игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площад­ки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

***Тема 3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена***

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

***Тема 4. Этапы развития хоккея в Росси и мире***

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионы страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованияхх: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских игр. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране. Выдающиеся хоккеисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Успехи российских хоккеистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития хоккея в области и городе.

***Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом***

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

***Тема 6.Травматизм в спорте и его профилактика***

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

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;

- нормирование и контроль соревновательных и тренировоч­ных нагрузок;

- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;

- обеспечение нормальных условий для проведения трениро­вочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

***Тема 7. Характеристика системы подготовки хоккеиста***

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функциони­рования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тре­нировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

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

***Тема 8. Основы техники и технической подготовки***

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

***Тема 9. Основы тактики и тактической подготовки***

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, группо­вых и командных тактических действий в обороне и атаке. Сред­ства, методы и методические подходы к разучиванию приемов ин­дивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обо­роне. Тактика игры в неравно численных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

***Тема 10. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена***

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

***Тема 11. Спортивные соревнования***

Планирование, организация и проведение соревнований. Поло­жение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: кру­говая, система с выбыванием, комбинированная. Основные прави­ла игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

***Тема 12. Физические качества и методика их воспитания***

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

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных ка­честв.

Характеристика и методика воспитания специальной (скорост­ной) выносливости.

***Тема 13. Психологическая подготовка хоккеистов***

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

***Тема 14. Разработка плана предстоящей игры***

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

***Тема15. Установка на игру и разбор результатов игр***

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

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

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и иг­роков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видео­записи, представляется возможность высказать свое мнение игро­кам. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальней­шей работы.

**3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте   
и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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

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

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

- административный состав совместно с тренерским на совещаниях, «круглых столах» анализирует, изучает данную проблему;

-разрабатываются методические пособия по данной теме;

- проводятся лекции с занимающимися о вреде допинга, об ответственности за применение допинга;

- ознакомление со списком запрещенных препаратов;

- о порядке сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдач проб.

**3.8. Планы восстановительных мероприятий**

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

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

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

***Педагогические мероприятия*** - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся (таблица 27, 28):

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

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

- рациональная организация и построение различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

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

**Таблица 27**

**Педагогические средства восстановления представлены в виде двух групп:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 группа** | **2 группа** |
| Рациональное планирование тренировочного процесса.  Эффективное построение микро- и макроциклов.  Организация дней профилактики и отдыха, вариабельность нагрузки.  Разнообразие средств и методов.  Рациональное соотношение общей и специальной разминки.  Целенаправленное чередование нагрузок и отдыха. | Полноценная разминка.  Рациональное построение занятий.  Создание положительного фона на разминке.  Индивидуализация.  Идеомоторные и дыхательные упражнения.  Рациональная последовательность упражнений, частей, связок.  Эффективное использование интервалов отдыха. |

Как следует из представленной таблицы:

1 группа включает педагогические средства рационального построения тренировочных занятий в микроцикле и макроциклах.

2 группа – средства восстановления одного тренировочного занятия, ускоряющие и сохраняющие работоспособность непосредственно на тренировочном занятии.

**Таблица 28**

**Целенаправленное применение педагогических средств восстановления в тренировочном процессе, с указанием методики и функционального назначения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Восстановительные средства** | **Методика** | **Функциональное значение** |
| 1. | Оптимальное построение тренировок | в микро и макроциклах | Обеспечивает высокий уровень ОФП, ФР.  Нормализация деятельности ЦНС и ССС |
| 2. | Исключение монотонности тренировок | на каждой тренировке | Способствует повешению объема и интенсивности тренировочных нагрузок |
| 3. | Волнообразность и ступенчатость планирования нагрузок | в микро и макроциклах | Использование потенциальных возможностей организма. Перевод  организма на более высокий функциональный уровень. Отодвигаются границы утомления. |
| 4. | Разнообразие средств и  методов обучения | регулярно на контрольных и модельных тренировках | Подготовка всех систем организма  к целенаправленной мышечной деятельности, создание благоприятного фона |
| 5. | Системная, полноценная разминка | в подготовительном и соревновательном периоде | Совершенствование технико-тактической подготовленности через нормализацию деятельности ССС, анаэробных возможностей |
| 6. | Индивидуализация при планировании | в соревновательный и восстановительный период | Повышение специальной работоспособности, повышение анаэробных механизмов энергообеспечения |
| 7. | Планирование контрастных циклов | в соревновательный и восстановительный период | Снятие общего и локального утомления |
| 8. | Планирование восстанови-  тельных циклов и дней профилактического отдыха | в восстановительном периоде | Создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме |

***Медико-биологические*** мероприятия включают в себя питание витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства (таблица 29).

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

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы «В», в подготовительном и

особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных меж игровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, (элекгро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний

опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

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

**Таблица 29**

**Целенаправленное применение медико-биологических средств восстановления**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Восстановительные средства** | **Методика** | **Функциональное назначение** |
| 1. | Витаминотерапия, применение витаминов и комплексов: аэровит, аевит,  комплевит, ундевит, гексивит, витамин С | По назначению врача прием 2-3 недели во время приема пищи | Нормализация обменных процессов |
| 2. | Препараты пластического действия: рибоксин, сапарал  кобамавит,фосфаден, карнитин, оротат калия. | Принимать по назначению врача | Повышают содержание белка и неклеи-  новых кислот. Усиливают обмен угле-  вводов, жиров. Увеличивают мышечную массу и силу. Повышают энергетический потенциал |
| 3. | Препараты энергетического действия: панангин, сапарал,  рикоксин, АТФ, липоевая кислота | Прием строго по назначению врача. | Повышают устойчивость организма к гипоксии. Способствуют созданию в организме энергетических депо. Активизируют деятельность ферментов коферментных систем |
| 4. | Стимуляторы кроветворения:  ферроплекс, фитин, коамид,  фолиевая кислота, гемостимулин. | Назначается при спортивной анемии врачом, в среднегорье | Стимулируют кроветворение. |

***Психологические средства*** ***восстановления.*** Напряженные тренировочные и

соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма (таблица 30).

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

**Таблица 30**

**Целенаправленное применение психологических средств восстановления**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Методы саморегуляции в спорте** | **Методика** | **Функциональное назначение** |
| 1. | На этапе начальной подготовки: 1,2,3 годов обучения | Применяются  систематически под  руководством тренера  психолога | Способствуют созданию оптимальных психических и психовегетативных предпосылок для успешного выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок. |
| 2. | На этапе начальной специализации: УТ-1,2,3,4,5 | Диапазон использования последовательно  расширяется | Обеспечивает облегченный переход к отдыху.  Способствует активизации и гармонизации основных жизненно-  важных функций организма. |

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

**3.9. План инструкторской и судейской практики**

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика освоения технических вида спорта.

Поочередно выполняя роль инструктора, занимающиеся последовательно и систематически осваивают технические элементы вида спорта. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией вида спорта, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его освоения. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже представление о методике освоения элементов, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем лицам проходящим спортивную подготовку освоить следующие умения и навыки:

- составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.

- умение вести судейскую документацию.

- участвовать в судействе товарищеских игр совместно с тренером.

- судейство товарищеских игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

- участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

- судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по виду спорта. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на тренировочных занятиях, соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. План инструкторской и судейской практики представлен в таблица 31.

**Таблица 31**

**План инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки реализации** |
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.  2. самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  3. Обучение основным техническим элементам и приёмам.  4. составление комплекса упражнений для развития физических качеств.  5. Подбор упражнений для совершенствования техники.  6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-0массовых мероприятий в учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера |
| 3 | Освоение обязанностей судьи, секретаря соревнований | Судейство соревнований в физкультурно-спортивной организации |

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

***На этапе начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- освоение основ двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта «хоккей»;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья спортсменов.

Для перехода на тренировочный этап подготовки необходимо: сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнования.

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (таблица 32);

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыков самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья спортсменов.

Для перехода на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо: иметь спортивный разряд «второй спортивны разряд»; сдать контрольно-переводные нормативы;

выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства***:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья спортсменов.

Для перехода на этап высшего спортивного мастерства необходимо: иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

**Таблица 32**

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

***Контроль за состоянием подготовленности спортсмена:***

*Оценка общей и специальной 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.*

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности.

Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника – та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат — важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

Оценка тактической подготовленности.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки.

***Оперативный контроль*** – контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом и направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые

разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы и т.п.

Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки:

- перспективного на очередной тренировочный макроцикл или этап;

- текущего - на мезоцикл, макроцикл, занятие;

- оперативного - на отдельное упражнение или их комплекс.

***Текущий контроль*** – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики, оценка работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных занятий, учет протекания восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро и мезоцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

***Этапный контроль*** – основными задачами являются определение, измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях в специально организованных условиях, изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. В процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате - разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл.

Частота обследований при этапном контроле может быть различной и зависит от особенностей годичного планирования, специфики вида спорта, материально-технических условий.

Наиболее эффективной является такая форма обследования проводятся трижды в макроцикле подготовительного и в соревновательном периоде. Если в течение года планируется 2-3 макроцикла, поэтапные обследования проводят в соревновательном периоде - один раз в макроцикле и на основе этих данных строят тренировочный процесс в последующем макроцикле.

Обычно контрольно-переводные нормативы проводятся в конце учебного года.

Прием контрольно-переводных нормативов проводится во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с учебным планом спортивной работы на текущий год, в установленные сроки, согласно утвержденному директором Учреждения по плану-графику.

Непосредственное проведение приема контрольно-переводных нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора и тренер. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов фиксируются в сводных протоколах, комиссией. Контрольно-переводные нормативы считаются успешно сданными спортсменами, если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала - получил оценку не ниже 3 баллов – 1балл по ОФП (60-70% нормативов – зачет); + 1 балл по СФП (60-70% нормативов – зачет); + 1 балл ОН (обязательные по виду спорта 60-70% нормативов – зачет).

**4.3.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической,**

**специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования** (таблица 33, 34, 35)

**Таблица 33**

**Нормативы общей и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнение** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| 1 | Бег 20 м. с высокого старта \* | сек | не более  4,5 | не более  5,3 |
| 2 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги \* | см | не менее  135 | не менее  125 |
| 3 | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук \* | кол. раз | не менее  15 | не менее  10 |
| 4 | Бег на коньках 20м \*\* | сек | не более  4,8 | не более  5,5 |
| 5 | Бег на коньках челночный 6х9 м. \*\* | сек | не более  17,0 | не более  18,5 |
| 6 | Бег на коньках спиной вперёд 20м. \*\* | сек | не более  6,8 | не более  7,4 |
| 7 | Бег на коньках слаломный без шайбы \*\* | сек | не более  13,5 | не более  14,5 |
| 8 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы \*\* | сек | не более  15,5 | не более  17,5 |

\* упражнения обязательные

\*\* упражнения по выбору (выполнять не менее трех)

**Таблица 34**

**Нормативы общей и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Единица измерения** | **Норматив** | | |
| **Юноши** | **Девушки** | |
| 1 | Бег 30 м. с высокого старта \* | сек | не более  5,5 | не более  5,8 | |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на две ноги \* | см | не менее  160 | | не менее  145 |
| 3 | И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине сгибание и разгибание рук \* | количество раз | 5 | | - |
| 4 | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук \* | кол. раз | не менее  - | | не менее  12 |
| 5 | Бег 1 км с высокого старта\* | мин,сек | не более  5,50 | | не более  6,20 |
| 6 | Бег на коньках 30м \*\* | сек | не более  5,8 | | не более  6,4 |
| 7 | Бег на коньках челночный 6х9 м. \*\* | сек | не более  16,5 | | не более  17,5 |
| 8 | Бег на коньках спиной вперёд 30м. \*\* | сек | не более  7,3 | | не более  7,9 |
| 9 | Бег на коньках слаломный без шайбы \*\* | сек | не более  12,5 | | не более  13,0 |
| 10 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы \*\* | сек | не более  14,5 | | не более  15,0 |
| 11 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря \*\*\* | сек | не более  42 | | не более  45 |
| 12 | Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря\*\*\* | сек | не более  43 | | не более  47 |

\*упражнение по выбору (выполнить не менее трех)

\*\*обязательные упражнения для игроков (защитник, нападающий)

\*\*\* обязательные упражнения для вратарей

**Таблица 35**

**Нормативы общей и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Единица измерения** | **Норматив** | | |
| **Юноши** | **Девушки** | |
| 1 | Бег 30 м. с высокого старта \* | сек | не более  4,7 | не более  5,0 | |
| 2 | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ногой \* | м, см | не менее  11,70 | | не менее  9,30 |
| 3 | И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине сгибание и разгибание рук \* | количество раз | 12 | | - |
| 4 | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук \* | количество раз | не менее  - | | не менее  15 |
| 5 | И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в ИП со штангой. Вес штанги равен весу тела \* | количество раз | не менее  7 | | - |
| 6 | Бег 400 м. с высокого старта \* | мин, сек | не более  1.05 | | не более  1.10 |
| 7 | Бег 3 км с высокого старта\* | мин | не более  13 | | не более  15 |
| 8 | Бег на коньках 30м \*\* | сек | не более  4,7 | | не более  5,3 |
| 9 | Бег на коньках челночный 5х54м. \*\* | сек | не более  48 | | не более  54 |
| 10 | Бег на коньках спиной вперёд 30м. \*\* | сек | не более  7,3 | | не более  7,9 |
| 11 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря \*\*\* | сек | не более  40 | | не более  45 |
| 12 | Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря\*\* | сек | не более  25 | | не более  30 |

\*упражнение по выбору (выполнить не менее четырех)

\*\*обязательные упражнения для игроков (защитник, нападающий)

\*\*\* обязательные упражнения для вратарей

**Рекомендации по организации и проведению тестирования**

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

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

3. **И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук** Тест призван оценивать уровень развития соб­ственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спорт­смен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Уп­ражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять за­дание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сги­бание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

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

5. Челночный бег 4x9 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).

**Оценка специальной физической и технической подготовленности**

1. Бег на коньках вперед лицом 20 метров. 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).

1. Бег на коньках вперед спиной 20 метров. Тест для определения коорди­национных способностей, а также для определения техники ката­ния спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.
2. Бег на коньках. 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 доез­жает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оце­нивается время (с).
3. Бег на коньках. Слаломный бег с ведением шайбы. Тест призван оценить уровень владе­ния техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.
4. Бег на коньках. Слаломный без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохож­дения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется ана­логично тесту 3.

Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

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

**Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися групп учебно-тренировочного этапа**

**Оценка общей физической подготовленности**

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается вре­мя пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

2. **Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ногой** направлен на оценку скорост­но-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчка­ми одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземля­ется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

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

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

5. **И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в ИП со штангой. Вес штанги равен весу тела**. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполня­ется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

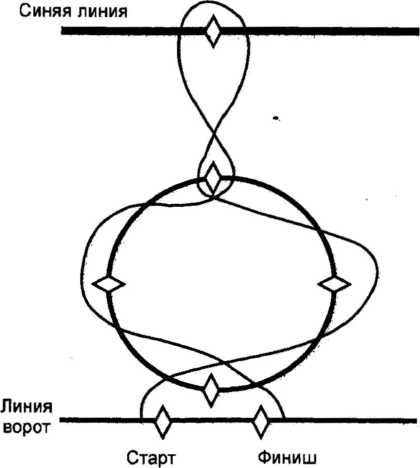
6. Бег 3000 метров с высокого старта направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

**Оценка специальной физической и технической подготовленности**

1. Бег 30 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).

2. Бег на коньках, челночный бег 5x54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест вы­полняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенно­му стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот вы­полняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрез­ка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

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

****

**6. План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципального образования.

1. **Перечень информационного обеспечения**

**Нормативные документы:**

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» №329-ФЗ от 04.12.2007
3. Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей.
4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Минспорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».
6. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

**Список литературы:**

1. Быстров В.Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000
2. Зимин Е. «Мастерство в твоих руках».Москва, ФиС, тир. 100000, 96 стр.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Минск, 1999
5. ПетровА. «Свидание с большим хоккеем».Москва, «Хот шот спорт сервис», тир. н/у, 96 стр.
6. Пучков Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб., 2002
7. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М., 1996
8. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. /Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.
9. Теория и методика хоккея: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия» - 2003, 400 с.
10. Третьяк В. «И лед, и пламень». Москва, «Воениздат», тир. н/у, 96 стр.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С.377-394.
12. Хоккей: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Савин В.П., Удилов Г.Г., Королёв Ю.В. - М.: Советский спорт, 2012.

**Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Федерация хоккея России <http://fhr.ru/main/>

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Физиологические особенности возраста спортсменов**

**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](http://yunc.org/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0), 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 несвойственные 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.