

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СШ «Смена»
_____ В.П.Воронин

Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.

ПРОГРАММА спортивной подготовки по виду спорта

«ХОККЕЙ»

(программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.05.2019 г. № 373)

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 3 года;
тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет.

Составитель:
тренер
Бондарь Евгений Сергеевич

Воркута
2019

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по хоккею.....	8
1.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	9
1.3. Объём и планируемые показатели соревновательной деятельности.....	10
1.4. Режимы тренировочной работы.....	11
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	13
1.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	14
1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	14
1.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах подготовки.....	17
1.9. Объём индивидуальной спортивной подготовки.....	18
1.10. Структура годичного цикла.....	19
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	21
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	21
2.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	23
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	24
2.4. Требования к организации и проведению врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.....	25
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	26
2.6. Самоподготовка в период активного отдыха.....	46
2.7. Психологическая подготовка хоккеистов.....	49
2.8. Применение восстановительных средств.....	53
2.9. Антидопинговые мероприятия.....	54
2.10. Инструкторская и судейская практика.....	54
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	55
3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в хоккее.....	55
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.....	56
3.3. Виды контроля общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля.....	57
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.....	58
IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	62
V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	63

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (приказ Министерства спорта РФ от 15 мая 2019 года № 373)
- приказом Министерства спорта России от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1079 от 25.07.2018 г. «Об оплате труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1468 от 16.10.2018 г. «Об утверждении положения об особенностях продолжительности рабочего времени тренеров, реализующих программы спортивной подготовки»;
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Смена» (далее – Учреждение) и иными локальными актами.

Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса. При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Деятельность учреждения по реализации Программы осуществляется в соответствии с муниципальным заданием, ежегодно устанавливаемым Муниципальным образованием городского округа «Воркута». Функции и полномочия учредителя осуществляет администрация МО ГО «Воркута» и Управление физической культуры и спорта администрации МО ГО «Воркута» (далее – Учредитель).

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. *Принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную).

2. *Принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

3. *Принцип вариативности* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа адаптирована под местные условия (район Крайнего Севера, длительность зимнего периода) с учетом многолетней подготовки хоккеистов, особенностей формирования их двигательной функции.

Под спортивной подготовкой понимается тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Основной целью реализации программы является создание условий для подготовки спортивного резерва по виду спорта «хоккей».

Спортивным резервом являются лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Правила приема поступающих в спортивную школу лиц для освоения Программы, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц в Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Смена», утвержденным приказом МБУ «СШ «Смена» № 369 от 29.12.2018 г., Уставом МБУ «СШ «Смена» г. Воркута.

Зачисление лиц в спортивную школу осуществляется на основании письменного заявления на имя директора одного из родителей (законных представителей) лица, не достигшего 14-летнего возраста или письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законных представителей) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в условиях Крайнего Севера: 40 недель учебно-тренировочных занятий, 3 недели УТС, 9 недель самоподготовки).

Данная программа является методическим документом для СШ, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва по хоккею. Она предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки хоккеистов в районах Крайнего Севера.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами подготовки, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по ОФП, СФП, ТТП и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, технике и тактике хоккея, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам подготовки.

На каждый раздел подготовки отводится определенное количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в тренировочном плане предусмотрено и определяется в зависимости от календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий.

Программа по хоккею рассчитана на 8 лет комплексной подготовки и воспитания детей и подростков в возрасте с 8 лет.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров и нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается директором МБУ «СШ «Смена» после согласования его тренерским советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их занятий в общеобразовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 3-х астрономических часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по хоккею осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) сдачи нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самоподготовку, тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование, тренерская и судейская практика, а также медико-восстановительные мероприятия.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учётом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление способностей у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом соревнований и мероприятий МБУ «СШ «Смена», формируемым на основе Единого календарного плана официальных муниципальных, республиканских, межрегиональных, всероссийских физкультурных и

спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

- педагогическое сопровождение программы спортивной подготовки, направленное на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения ими спортивной подготовки.

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки спортсменов.

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки спортсменов содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учётом этого структура системы многолетней подготовки в условиях Крайнего Севера предусматривает планирование и изучение материала на двух этапах (таблица №1):

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

таблица № 1

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов-хоккеистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- вовлечение максимального числа юных спортсменов и подростков в систему спортивной подготовки по хоккею, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовленности, изучение базовой техники хоккея, волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, антидопинговые мероприятия;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го и 2-го годов спортивной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов, привитие устойчивого интереса к занятиям, антидопинговые мероприятия;

- овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- изучение с занимающимися основ индивидуальной и командной тактики игры в хоккее;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами хоккея;
- участие в соревнованиях по хоккею;
- изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, истории хоккея, технике и тактике, правилах игры в хоккей.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го и 4-го годов спортивной подготовки:

- укрепление здоровья, антидопинговые мероприятия, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладение всем арсеналом технических приемов игры;
- совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры;
- совершенствование тактических действий команды, развитие тактического мышления;
- участие в соревнованиях по хоккею;
- овладение элементарными навыками судейства;
- изучение начальных теоретических сведений о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков, ознакомление с тактическими схемами ведения игры.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года спортивной подготовки:

- совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- антидопинговые мероприятия, укрепление здоровья;
- совершенствование технических приемов игры, доведение до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры, изучение «стандартных» положений, продолжение развития тактического мышления в сложных игровых ситуациях;
- определение игровых мест в составе команды, приобретение опыта участия в республиканских соревнованиях;
- усвоение основных положений методики спортивной тренировки хоккеистов;
- овладение навыками судейства, совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Как вид спорта хоккей выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по баскетболу представлен в таблице № 2.

таблица № 2

Дисциплины вида спорта «хоккей»

Дисциплины	Номер-код
Хоккей	003 001 4611Я
Хоккей на траве	032 001 2611Я
Индорхоккей	032 002 2811Я
Хоккей с мячом	140 001 4811Я
Мини хоккей с мячом	140 002 4811Я

Характеристика вида спорта «хоккей»

Хоккей один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстротой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жёсткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях. Все это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, и определяет особенности её структуры и содержания. Вся игровая деятельность осуществляется в движении на коньках в интервальном режиме в составе команды из 4-х или 3-х звеньев.

Согласно правилам игры, одновременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой звеньев руководит тренер, используя её как важный тактический ход в целях достижения победы. Всего в заявку на игру команда выставляет 22 человека, двух вратарей и 4-ре пятёрки полевых игроков. В ходе матча хоккеисты одного звена, выходят на лёд, проводят игровой отрезок (40-120 секунд) в максимальном темпе, после чего идёт их смена и на лёд выходит другое звено. Первое же отправляется на скамейку запасных игроков, чтобы через 2,5-4 минуты выйти на лёд снова. Всего за период (20 минут чистого времени) каждое звено проводит 5-6 игровых отрезков, а за игру 15-18. Такой временной режим позволяет хоккеистам в каждом игровом отрезке поддерживать высокий темп игровой деятельности.

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

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

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

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по хоккею

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в условиях Крайнего Севера: 40 недель учебно-тренировочных занятий, 3 недели УТС, 9 недель самоподготовки). Она включает тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки (самоподготовка).

Год спортивной подготовки начинается 1 сентября.

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься хоккеем. Занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет. Для зачисления занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, отображена в таблице № 3.

таблица № 3

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Построение процесса спортивной подготовки осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличение количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовки, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены в таблице № 4.

таблица № 4

№ п п	Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП			ТСС				
		до года	свыше года		до двух лет		свыше двух лет		
1	Объем физической нагрузки (%), в том числе	66-73	59-68	59-68	57-63	57-63	52-59	52-59	52-59
	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	16-18	10-11	10-11	9-10	9-10	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	4-6	10-11	10-11	9-11	9-11	9-11
	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16	15-16
3	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	27-28	15-16	15-16	11-12	11-12	11-12
	Тактическая подготовка (%)	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	8-10	8-10	8-10
4	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%)	5-6	7	7	8-10	8-10	9-10	9-10	9-10
5	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	3-4	3-4	3-4
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	8-12	10-12	10-12	10-14	10-14	13-15	13-15	13-15

1.3. Объем и планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Участие в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов осуществляется в соответствии с утвержденным Календарным планом соревнований и мероприятий МБУ «СШ «Смена», формируемым на основе Единого календарного плана официальных муниципальных, республиканских, межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий на текущий год, и является обязательным компонентом подготовки спортивного резерва.

Исходя из видов соревнований, различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов данного вида соревнований разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача показать наивысший результат, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- *основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице № 5.

таблица № 5

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

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начально подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные (учебные)	-	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1
Игры	5-7	15	30	36

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Соревнования важны как эффективная форма подготовки спортсмена, средство контроля за его подготовленностью, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (Таблица № 5). Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов-хоккеистов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам хоккея;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам хоккея;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.4. Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

С учётом специфики вида спорта «хоккей» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» определяется МБУ «СШ «Смена» самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объёмов тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
5. Годовой объём работы по этапам спортивной подготовки (52 недели) в условиях Крайнего Севера определяется из расчета 40 недель тренировочных занятий, 9 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов и 3 недели учебно-тренировочных сборов.
6. Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения общегодового объёма тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объёмах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице №6.

Нормативы объёма тренировочной нагрузки по хоккею

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начально подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	7	9	12
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	3	4
Общее количество часов в год	240	280	360	480
Общее количество тренировочных занятий в год	120	120	120	160

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы (таблица № 7), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов и самоподготовка спортсмена.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	Определяется администрацией МБУ «СШ «Смена»
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Тренировочные сборы по ОФП и СФП	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	14	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

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

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по хоккею в МБУ «СШ «Смена», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

МБУ «СШ «Смена» обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и указанных в таблице №3 настоящей программы.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из МБУ «СШ «Смена» по возрастному критерию.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность хоккеиста положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый хоккеист испытывает перед игрой, да и во время игры, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена в спортивной деятельности, представлены в таблице № 8.

таблица № 8

Психофизические состояния

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, «мертвая» точка, «второе» дыхание
Послесоревновательная	Расстройство, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности и бодрости;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму и продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- применение музыкального сопровождения – в одних случаях оно способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова, большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен»).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренера командой.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из проблем методики построения структуры многолетней тренировочной деятельности от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки хоккеиста должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной подготовке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка спортсменов для участия их в официальных спортивных соревнованиях должна соответствовать требованиям правил по виду спорта «хоккей» и (или) регламента проведения конкретного спортивного соревнования по хоккею. Учреждением осуществляется

приобретение спортивной формы и инвентаря в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению учредителем. В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» учреждение осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных учреждением на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9, 10.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 11, 12.

таблица № 9

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Мат гимнастический	штук	4
3	Мяч баскетбольный	штук	4
4	Мяч волейбольный	штук	4
5	Мяч гандбольный	штук	4
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7	Мяч футбольный	штук	4
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10	Свисток судейский	штук	10
11	Секундомер	штук	5
12	Скамья гимнастическая	штук	4
13	Станок для точки коньков	штук	1
14	Стенка гимнастическая	штук	2
15	Шайба	штук	60

таблица № 10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Клюшка для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	2	1
2	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук		-	-	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2	Защита паха для вратаря	штук	3
3	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4	Нагрудник для вратаря	штук	3
5	Перчатка для вратаря (блин)	штук	3
6	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	3
7	Шлем для вратаря с маской	штук	3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
2	Гамашы спортивные	штук		-	-	2	1
3	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект		-	-	1	1
4	Визор для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук		-	-	1	1
5	Защита паха для вратаря	штук		-	-	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук		-	-	1	1
7	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар		-	-	1	1
8	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар		-	-	1	1
9	Майка с коротким рукавом	штук		-	-	2	1
10	Нагрудник для вратаря	штук		-	-	1	1
11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук		-	-	1	1
12	Налокотника для игрока (защитника, нападающего)	пар		-	-	1	1
13	Перчатка для вратаря (блин)	штук		-	-	1	1
14	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук		-	-	1	1
15	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар		-	-	1	1
16	Подтяжки для гамаш	пар		-	-	1	1

17	Подтяжки для шорт	пар	на занимающегося	-	-	1	1
18	Свитер хоккейный	штук		1	2	2	1
19	Сумка для перевозки экипировки	штук		-	-	1	2
20	Шлем для вратаря с маской	штук		-	-	1	2
21	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук		-	-	1	2
22	Шорты для вратаря	штук		-	-	1	1
23	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук		-	-	1	1
24	Щитки для вратаря	пар		-	-	1	1
25	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар		-	-	1	1

1.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц в МБУ «СШ «Смена».

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по баскетболу приведены в таблице № 13.

таблица № 13

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Min	Оптимальное	Max
НП	1 год	15	25	30
	2 год	15	20	24
	3 год	15	20	24
Т(СС)	1 год	12	15	20
	2 год	12	15	20
	3 год	12	15	20
	4 год	12	15	20
	5 год	12	15	20

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и приведены в таблице № 14.

таблица № 14

Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
Название	Период	продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
НП	До года	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	Свыше года	2 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на этап спортивной подготовки	-
		3 год		
Т(СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	-
		2 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3 год		
		4 год		
		5 год		

1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Индивидуальный план подготовки предназначен для того, чтобы спортсмен мог самостоятельно работать над улучшением (или сохранением) своих физических качеств, а также повысить своё техническое мастерство.

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются в рамках самоподготовки и теоретических занятий по рекомендациям (тренировочным планам), разработанным тренером.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах самоподготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, скорости, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

1.10. Структура годичного цикла

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры. Структура тренировочного процесса – это относительно устойчивый порядок объединения компонентов (частей, сторон и звеньев тренировочного процесса), их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность.

Структура тренировочного процесса характеризуется:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов ОФП И СФП, технико-тактической подготовки);
- порядком соотношения параметров тренировочной нагрузки (количественная характеристика объёма и интенсивности работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих собой фазы или стадии процесса, во время которых он претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от времени, в рамках которого протекает тренировочный процесс, различают:

1. Микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Мезоструктуру – структуру средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и имеющих общую продолжительность около месяца.
3. Макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетний тренировочный процесс обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировочной деятельности нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В годичном цикле различают три периода:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки);
- соревновательный (период основных соревнований);
- переходный (восстановительный).

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы. Соревновательный период соответствует фазе ее стабилизации. Переходный период соответствует фазе временной ее утраты.

Построение тренировки, при которой в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют «одноцикловым». В тех случаях, когда в году выделяют 2, 3 и более циклов – «многоцикловым» построением тренировочного года.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;
- временной утраты состояния спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в

организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счёте, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

В таблице № 15 отображены уровни нагрузок исходя из периодов и мезоциклов спортивной подготовки.

таблица № 15

Мезоцикл	Микроцикл (типы и суммарная нагрузка)			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий — средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)	Втягивающий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Ударный — значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Базовый	Ударный — большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный — значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Предсоревновательный	Ударный — большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный — значительная нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)	Подводящий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Восстановительный — малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Соревновательный — тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнований	Подводящий — малая нагрузка	Соревновательный — тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнования

Построение тренировочной деятельности в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объёма тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нём проводится основная тренировочная работа, большая по объёму и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим

предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структуру соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований и подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком «тяжелая» для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Уровень спортивного мастерства спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, возрастом начала специализированной подготовки, возрастными особенностями развития организма, достижением определенного уровня спортивных результатов в оптимальные возрастные границы. При построении многолетнего тренировочного процесса следует руководствоваться следующими основными положениями:

- углубления специализации и индивидуализации;
- единство общей, специальной и технической подготовки;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе хоккеистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать шайбу, вести ее, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и защищаться. Только после того как юный хоккеист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплу.

Занятия с юными хоккеистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на: однонаправленные; комбинированные; целостно-игровые; контрольные.

В теоретических занятиях выделяют: лекции; беседы; тесты.

Осмысливание упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Знание законов построения движений позволяет создавать новые сочетания. Воспитание трудолюбия и развития интеллекта – одна из задач спортивной подготовки.

Здесь очень важно:

- создавать в процессе занятий обстановку для развития познавательной активности спортсменов;
- тренировать обобщение и вычленение существенных признаков игровой обстановки;
- поощрять активные действия и выбор точных решений;
- строить тренировочное занятие таким образом, чтобы в изучении были логическая связь и последовательность;
- воспитывать творческое воображение, самостоятельность в разработке вариантов действий;
- воспитывать способность анализировать обстановку, определяя личное участие в ней;
- совершенствовать основы методики спортивной тренировки; привлекать к участию в анализе работы и составлении планов подготовки;
- поощрять самостоятельность, привлекать к общественной работе в качестве помощников тренера, судей.

Требования мер безопасности в условиях проведения занятий

1. Общие требования:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;
- при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены;
- при проведении занятий по хоккею возможно действие на занимающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки;
- при несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить об этом администрации школы, при неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы;
- тренер, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Перед началом тренировочных занятий тренер обязан:

- тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку занимающихся (коньки, защитная форма);
- проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий;
- провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятия.

Во время тренировочных занятий тренер обязан:

- запереть все калитки на ледовой арене;
- следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений;
- не допускать катания занимающихся на тесных или свободных коньках;
- выпускать воспитанников на лед и отпускать их в раздевалки только со своего разрешения;
- запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

В аварийных ситуациях тренер обязан:

- при плохом самочувствии занимающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

По окончании тренировочных занятий тренер обязан:

- отвести занимающихся в раздевалку;
- проследить за тем, чтобы воспитанники приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом; убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку).

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

При планировании спортивных результатов учитывают:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки хоккеистов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным

способностям организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в годовом тренировочном плане по виду спорта «хоккей», рассчитанном на 52 недели, из которых 40 недель тренировочных занятий в условиях СШ «Смена», 3 недели учебно-тренировочных сборов и 9 недель самоподготовки (таблица № 16).

таблица № 16

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

№ п/ п	Разделы	Группы начальной подготовки			Тренировочные группы (спортивной специализации)					
		<i>Периоды обучения на этапах подготовки</i>								
		1	2	3	1	2	3	4	5	
		<i>Максимальная недельная нагрузка в астрономических часах</i>								
		6	7	7	9	9	12	12	12	
		<i>Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в астрономических часах</i>								
		2	3	3	3	3	3	3	3	
		<i>Количество занятий в неделю</i>								
		3	3	3	4	4	5-6	5-6	5-6	
		<i>Максимальная наполняемость групп (чел.)</i>								
		30	24	24	20	20	20	20	20	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	14	20	20	30	30	45	45	45	
2	Общая физическая подготовка	57	48	48	39	39	46	46	46	
3	Специальная физическая подготовка	14	15	15	39	39	48	48	48	
4	Техническая подготовка	81	76	76	56	56	57	57	57	
5	Тактическая подготовка	20	22	22	32	32	40	40	40	
6	Участие в спортивных соревнованиях	-	17	17	56	56	72	72	72	
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	24	24	24	
8	Контрольные испытания	4	6	6	6	6	6	6	6	
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	50	76	76	102	102	142	142	142	
Количество часов в год в условиях школы (40 недель):		240	280	280	360	360	480	480	480	
10	Учебно-тренировочные сборы	18	21	21	27	27	36	36	36	
13	Самоподготовка	54	63	63	81	81	108	108	108	
Общее количество часов в год (52 недели):		312	364	364	468	468	624	624	624	

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться, как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, должны определяться контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед занимающимися и при планировании спортивных результатов должны учитываться следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий видом спорта и конкретной спортивной дисциплиной;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут варьироваться в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. В этом случае тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, педагогического контроля и самоконтроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Для контроля за функциональным состоянием могут использоваться показатели частоты сердечных сокращений. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды (таблица № 17).

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Врачебный контроль осуществляется на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр, проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.
- углубленное комплексное биохимическое обследование, проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

таблица № 17

Показатели и методы педагогического контроля

№ п/п	Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
1	Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	Оперативный Текущий Этапный	Специализированная нагрузка Координационная сложность нагрузки Направленность нагрузки Величина нагрузки	Сбор мнений спортсменов и тренеров Анализ рабочей документации тренировочного процесса; Педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; Определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; Тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
2	Контроль над физической подготовленностью	Этапный	Уровень развития физических способностей	
3	Контроль над технической подготовленностью	Текущий Этапный	Объем техники Разносторонность техники Эффективность техники Освоенность	

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

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

Основная цель многолетнего тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы сборных команд Республики Коми и Российской Федерации.

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и их совершенствование;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей на данном этапе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного тренировочного материала.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет.

Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники хоккея и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет в хоккее приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является элементом теоретических знаний. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Хоккеист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свое спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Занятия по теоретическому материалу проводятся в виде групповых собеседований. При этом необходимо широко использовать наглядные пособия (таблицы, рисунки, схемы, диаграммы, плакаты и учебные видеофильмы).

Темы, связанные с воспитанием практических навыков по оказанию первой помощи (остановка кровотечения, наложение шин и пр.) и с обучением приемам самомассажа, рекомендуется проводить в виде практических занятий.

Теоретические темы изучаются в тренировочных группах в соответствии с учебным планом. Объем и содержание излагаемой темы определяется возрастом занимающихся и количеством часов, отведенных на данную тему. Чем старше спортсмены, тем глубже и полнее изучается учебный материал.

Теоретические занятия с группами начальной подготовки целесообразнее проводить в форме бесед по 15-20 мин с демонстрацией цветных фильмов, кинограмм, специальных плакатов и видеофильмов, сопровождая их краткими и образными комментариями.

По ходу изучения теоретических тем необходимо давать домашние задания по чтению как популярной, так и специальной литературы по хоккею, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

Содержание теоретического материала

1. Физическая культура и спорт в России.

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

2. Развитие хоккея в России и за рубежом.

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

3. Краткие сведения о строении организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

4. Гигиенические навыки и знания.

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

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приёмы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

6. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Атлетическая подготовка хоккеиста и её значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных

групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

9. Тактическая подготовка.

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

10. Морально-волевая подготовка.

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, её значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

11. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием тренировочного процесса. Тренировка – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного занятия в хоккее. Соотношение частей занятия и средств решения задач каждой его части. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

12. Правила игры, организация и проведение соревнований.

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

соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчётов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

13. Установка перед игроками и разбор проведённых игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

14. Места занятий, оборудование, инвентарь.

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

Практические занятия

Общефизическая подготовка (ОФП)

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

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

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

- Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе. Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

- Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложно-пересечённой местности.

Упражнения для развития быстроты.

- Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание

коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

- Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

Упражнения для развития общей выносливости.

- Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Этап начальной подготовки

Упражнения для развития взрывной силы.

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полупагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения для развития взрывной силы.

- По программе этапа начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжелённой шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

- По программе этапа начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости.

- По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости.

- По программе этапа начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнёра, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости.

- По программе этапа начальной подготовки, но количество повторений рекомендуется увеличить.

Техника и тактика игры в хоккей

Этап начальной подготовки

Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крючком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны. Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Тактическая подготовка

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий. Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником. Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Техника игры

Совершенствование приёмов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперёд, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

Техника нападения. Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнёров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнёра и с использованием борта.

Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подравнение шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля.

Совершенствование бросков по воротам в условиях, близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Приём шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнёру, с обводкой атакующего партнёра, с оставлением шайбы партнёру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости,

передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приёмов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнёра, в ситуациях, приближенных к игровым.

Совершенствование силовой обводки.

Техника обороны. Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приёмов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приёмов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приёмов в игровых упражнениях и в двусторонних играх.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон.

Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости.

Совершенствование силы, точности и своевременности передач.

Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке.

Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятёрках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими.

Тактика силового давления. Тактика обороны. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приёма. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятёрках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Подготовка вратаря

Этап начальной подготовки

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперёд - назад, влево - вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперёд – назад, вправо – влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперёд и назад, в сторону, полёт – кувырком; акробатика в парах.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперёд, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание её клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу.

Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря.

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Физическая подготовка проводится по программе вратарей этапа начальной подготовки. Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком приседе вперёд – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнёра. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнёра.

Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперёд, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий.

Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой.

Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом.

Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеистов. Высокая техническая подготовка хоккеиста позволяет ему полностью реализовать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. Распределение тактической подготовки по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлено в таблице № 18.

№ п/п	УПРАЖНЕНИЯ	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
Приемы техники хоккея									
1	Бег скользящими шагами	+	+	+					
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+							
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+	+					
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Торможения с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежками)	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной или двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+			
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+					
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+

14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях		+	+	+	+	+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+
<i>Приемы техники владения клюшкой и шайбой</i>									
1	Ведение шайбы на месте	+							
2	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+	+	+				
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+

7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+					
9	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Силовая обводка				+	+	+	+	+
12	Обводка с применением силовых действий – финтов	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+	+	+	+		
14	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+
17	Финт – ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом(щелчок)		+	+	+	+	+	+	+
22	Бросок — подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения. Обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+

25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+
30	Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.			+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+	+	+	+	+
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			+	+	+	+	+	+
Техника игры вратаря									
1	Обучение основной стойке вратаря	+							
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+							
4	Передвижение на коньках (влево, вправо)	+	+	+					
5	Т-образное скольжение (влево,	+	+	+	+				

	вправо)								
6	Передвижение вперед выпадами	+	+	+					
8	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Ловля шайбы</i>									
1	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+							
2	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+						
3	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена	+	+	+					
<i>Техника игры вратаря</i>									
1	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	+				
2	Ловля шайбы на блин			+	+				
3	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+						
4	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+						

5	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево), на параллельных коньках	+	+	+					
6	Отбивание шайбы коньком	+	+	+					
7	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+					
8	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+					
9	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+	+	+			
10	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)				+	+	+	+	+
<i>Прижимание шайбы</i>									
1	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+					
2	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+			
3	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+			
4	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Передача шайбы клюшкой по льду одной и двумя руками			+	+	+	+	+	+
6	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной и двумя руками				+	+	+	+	+

Тактическая подготовка									
Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных тактических действий									
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека				+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом			+					
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий									
1	Страховка		+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение					+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+
Приемы командных тактических действий									
1	Принципы командных оборонительных 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				+	+	+	+	+
<i>Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия</i>									
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>									
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 операция «скрещивание»	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Тактическая операция «стенка»	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Тактическая операция «оставление шайбы»	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Тактическая операция «пропуск шайбы»	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Тактическая операция «заслон»				+	+	+	+	+
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: — в зоне нападения; — в средней зоне; — в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие тактические действия</i>									
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 защиты через защитников			+	+	+	+	+	+

5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+
7	Атаки 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- 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+
13	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Перехват и остановка шайбы								
17	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Взаимодействие с игроками защиты при обороне				+	+	+	+	+
19	Взаимодействие с игроками при контратаке					+	+	+	+

2.6. Самоподготовка в период активного отдыха

Тренировочный процесс при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом предполагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени.

В самостоятельные занятия необходимо включать общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, гири, гантели, резиновый эспандер и др.) различные висы и упоры; акробатические упражнения; бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры; упражнения на различных тренажерах, спортивных площадках; катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде, плавание.

Во время самостоятельных занятий физическими упражнениями очень важен самоконтроль (управление собой). Самоконтроль - это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Таким образом, теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность.

При выполнении упражнений необходимо следовать следующим требованиям:

- упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, состоянию здоровья, возрасту, полу;
- выполнять определенной последовательности;
- охватывать основные мышечные группы и воздействовать на силу, растягивание, расслабление, обеспечивать улучшение общей подвижности;
- носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;
- нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки;
- комплекс следует периодически обновлять, т.к. привычность упражнения снижает его эффективность.

Комплекс упражнений по физической подготовке хоккеистов

Упражнение 1. «Пистолетик». Приседания на одной ноге. Выполняются поочередно на каждой ноге. Поначалу, чтобы было легче, можно держаться руками за опору.

Упражнение 2. Выпрыгивания из положения полусидя. Руки в первоначальном положении опираются на пол, а во время прыжка тянутся вверх.

Упражнение 3. Подтягивание. Если постоянно выполнять это упражнение, развиваются кисти и верхний плечевой пояс. Поначалу можно применять рывки, которые при подготовке хоккеистов не противопоказаны. Дополнительно: при махах ногами на перекладине сильно развивается гибкость суставов. Рекомендуются также выполнять подъем переворотом (ноги вперед) и выход силой (упор руками над перекладиной).

Упражнение 4. Отжимания, произведенные обычным хватом. Прямая спина, шея, руки изначально на ширине плеч, в конце возвращаете их в положение под девяносто градусов. В исходной фазе руки остаются прямыми.

Упражнение 5. Отжимания с использованием узкого хвата. Выполняются идентично с хватом обычным, но руки находятся в удаленности друг от друга максимум в пятнадцать сантиметров, разгибаются и сгибаются четко вдоль туловища.

Упражнение 6. Отжимания на руках с одновременным ходом вперед при поддержке ног партнером. На роль помощника подойдет и папа. Главное, спина должна быть прямой, чтобы не сгибались ноги. Нагрузку можно увеличить, в движении выполняя хлопок или прыгая руками на лавочку.

Упражнение 7. Кульбит. Выполняется как вперед, так и назад. Руки должны быть на земле в начале и в конце упражнения, а в движении они поддерживают ноги.

Упражнение 8. Неполный кувырок назад. Носки вытянутых ног касаются пола за головой. Развитие гибкости, мышц спины и пресса.

Упражнение 9. Прыжки на двух ногах через скамейку. Выполняются боком в движении вперед с использованием невысокого препятствия.

Упражнение 10. Бег с крутыми поворотами. Выполняется поочередно вперед лицом, а затем вперед спиной. В качестве меток-препятствий используются блины для штанги, хотя вполне сойдут и обычные кирпичи.

Упражнение 11. Тренировка пресса. Лежа на земле или сидя на скамейке наклоны корпуса назад-вперед. Ноги закреплены.

Упражнение 12. Тренировка мышц спины. Лежа на опоре (гимнастический козел) лицом вниз подъем корпуса. Ноги закреплены. Мышцы спины у начинающих хоккеистов устают подчас сильнее, чем мышцы ног, потому их тренировка очень важна.

Упражнение 13. Мост. Здесь мы тренируем косые мышцы живота, но и плечи работают. Такую позу нужно держать минуту-полторы. Это упражнение для стабилизации позвоночника, уменьшает риск травм.

Упражнение 14. Складывания. Изначально необходимо лечь на спину, вытянув руки вверх. Ноги остаются на ширине таза. Упражнения на ноги в хоккее заключаются в том, что необходимо дотянуться правой рукой к левой стопе (позволяется слегка сгибать ногу), а стопу, соответственно, к руке. Выполняется со вторым повторением наоборот. Также имеет третье, в котором обе руки тянутся к обеим стопам. При этом следите, чтобы поясница оставалась на полу, если не выходит – подложите полотенце или коврик под ягодицы.

Упражнение 15. Скручивания. Согните ноги по ширине таза, делается лежа на спине, при этом стопы ног прижаты к полу в течение выполнения всего упражнения. В первом повторении ноги прямо, во втором скручиваете ноги влево, в третьем, соответственно, вправо.

Упражнение 16. «Баттерфляй». Выполняется из вратарской стойки. В данном упражнении нельзя допускать поспешность, поэтому все делается медленно. Необходимо сесть на пол (если не можете, то до крайней точки), затем встать в исходную с минимальной скоростью.

Упражнение 17. Имитация движения на коньках. Прыжки вперед-вверх с покачиваниями на каждой ноге. Руки за спиной. Нагрузка увеличивается, если ноги согнуты сильнее или если упражнение выполняется на уклоне — в гору. Длина трассы – 20—30 метров. Хорошо работают внутренние и внешние боковые мышцы бедра. Очень полезно для развития координации и ловкости.

Упражнение 18. Жим гантелей на мяче. В этом упражнении на мяче, а не на скамейке, идет работа на баланс, прорабатываются мелкие мышцы. С гантелями на балансе каждая рука делает свою работу, и они станут развиваться симметрично.

Упражнение 19. Зашагивание на тумбу. Одно из самых сильных упражнений для четырехглавых мышц передней и задней поверхности бедра. Не обязательно держать прямой угол. Упражнение делается по-разному – можно ступать вбок или назад, тогда будет работать приводящая мышца. Десять зашагиваний с левой ноги, десять – с правой. Посредством этого упражнения колени подкачиваются, и стопа работает хорошо, включается икроножная мышца, но основная нагрузка идет на четырехглавую мышцу. Можно выполнять с гантелями.

Упражнение 19. Велосипед. Выполняется на велотренажере или на велосипеде.

Упражнение 20. Бег. Бег может быть разным – по прямой, по горам, по песку.

Упражнение 21. Спринты по ступенькам: 2 ступеньки вверх, 1 – вниз, и так продолжать подниматься вверх и опускаться вниз до истечения полных 30 секунд

Упражнение 22. Броски медицинбола вверх.

Упражнение 23. Реакция на падающий теннисный мяч и спринт с целью поймать его (роняет мяч партнер) со стартом в боковом направлении (3 старта влево, 3 старта вправо). Ловля сверху теннисного мяча, ловля сверху теннисного мяча с другой стороны.

Упражнение 24. Подъем на носки. Подъем на носках из положения сидя.

Упражнение 25. Поднимание верхней части тела из положения лежа.

Упражнение 26. Наклоны туловища. Вращение туловища.

Упражнение 27. В положении лежа достать коленями до грудной клетки.

Упражнение 28. Имитация гребли в положении сидя.

Упражнение 29. Прыжки с места. Прыжки в стороны. Прыжки сидя на корточках.

Упражнения на развитие взрывной силы хоккеистов

В 70-е годы прошедшего столетия советские хоккеисты развеяли так называемый миф о непобедимости канадских профессионалов. Одним из самых ярких игроков тех исторических противостояний был Валерий Харламов. Он просто покорила любителей хоккея Канады. Имея просто совершенную технику, Харламов был непредсказуемый для противника. Помогала ему в этом просто немислимая взрывная сила. Он просто мгновенно мог менять направления бега по льду, чем сбивал с толку своих канадских опекунов. Они просто не знали, что с ним делать. Грубые приемы, жесткая персональная опека, откровенная грубость не могли удержать Харламова. За считанные дни Валерий стал любимцев канадских болельщиков, которые знают толк в хоккее.

Откуда у Валерия Харламова такая взрывная сила? Конечно, это качество было достигнуто в результате многочисленных тренировок. Юным хоккеистам, которые мечтают покорила хоккейный олимп нужно стремиться быть похожими на легендарного хоккеиста.

Чтобы развить взрывную силу юным хоккеистам нужно старательно выполнять специальные упражнения. Причем делать это не, только на тренировках. Хоккеист, который стремиться достичь значительного успеха должен дополнительно работать над своим усовершенствованием. Вот почему важно усовершенствовать взрывную силу и в летний период активного отдыха.

Какие же упражнения помогут развить взрывную силу юного хоккеиста? Нужны такие упражнения, которые приучат организм за считанные доли секунды для мышечного сокращения выделить максимум энергии.

Таковыми упражнениями могут стать следующие:

- *Подъем гантелей вверх из-за головы.* Интенсивность выполнения этого действия должна максимально высокой. Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки, наполненные водой. Работают мышцы спины и рук. Выбрасывать вверх гантели нужно быстро, опускать в начальное положение медленно.

- С тем же инвентарем можно выполнять *жим лежа*. Выполнение упражнения должно быть интенсивным. Выполнить 12 повторений. Не следует выполнять задание до полного изнеможения.

- *Боксерские удары по воздуху, держа в руках гантели.* Работают практически все мышцы рук и спины. Если выполнять это задание в движении, то будут работать все основные мышцы ног. Важно выполнять это упражнение быстро, акцентируя внимание на скорость выполнения, а не на точность этих ударов.

- *Отжимание от пола с хлопком в ладоши.* При этом нужно резко отталкиваться от пола. Даже при среднем темпе выполнения данного упражнения эффективно тренируется взрывная мышечная сила юного хоккеиста. Это упражнение следует повторять несколько раз в день.

- *Тяга гантелей в наклоне.* Работают мышцы рук, спины и живота. Выполнять с наклоном в разные стороны: влево, вправо, вперед и назад.

- *Жим ногами самодельной платформы с грузом.* Задействованы мышцы ног и живота. Выполнять упражнение в медленном темпе.

- *Приседание с гантелями.* Выполнять данное задание следует в среднем темпе, выкидывая при приседании руки с гантелями вперед. Делать это нужно в стремительном темпе. Желательно с положения приседа, делать выпрыгивания вверх.

- *Подъем ног в положение «пистолетик»* на шведской стенке или перекладине. Развиваются мышцы рук и живота. Выполнять данное упражнение следует в умеренном темпе, несколько раз.

- *Прыжки на носках с гантелями в руках.* Прыжки следует выполнять в быстром темпе в несколько туров. Между ними нужно делать перерывы, не большой протяженности.

- *Перепрыгивание препятствий высотой 40-60 см.* Делать несколькими сериями по 10 прыжков. Между ними делать двух секундные паузы. Развивается взрывная сила ног. Долго выполнять это упражнение не надо. В противном случае будет развиваться выносливость, а не взрывная сила мышц юного хоккеиста.

- *Подтягивание на перекладине с дополнительным грузом;* бег вверх по лестнице.

- *Прыжки на скакалке с максимальным выпрыгиванием вверх с подгибанием коленок.*

- *Одновременное поднятие ног и рук* в положении лежа.

Упражнения на развитие взрывной силы с большой нагрузкой не следует выполнять часто. Достаточно делать это 1-2 раза на неделю. В противном случае могут быть повреждены суставы и перегружена центральная нервная система. Каждые задания следует выполнять столько раз, пока не падает скорость выполнения данных упражнений. Чтобы успешно развивать взрывную силу мышц нужно уменьшать вес используемого инвентаря, при этом увеличивая скорость выполнения. Вот почему желательно иметь сборные гантели, которые позволяют без всяких усилий менять вес вышеупомянутого инвентаря. Подбирать упражнения на развитие взрывных качеств с преодолением значительных сопротивлений при предельной скорости.

2.7. Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

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. Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов.

Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Она включает в себя: 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.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

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

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива. Важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий, при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и, особенно, в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявить инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с

периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно-тактического мышления.

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих обычные по сложности ситуации, а также тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Специальная психологическая подготовка

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

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

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

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Также необходимо должным образом осуществить построение психологической подготовки.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) их значимость проявляется в большей степени. Так как именно на тренировках «проигрываются» все игровые моменты соревнований. На этом этапе при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) *в подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;

2) *в соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) *в переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления, такие как отпуск, оздоровительные лагеря.

Очень важную роль в специальной психологической подготовке играет тренер. Зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, тренер подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованиями иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков, как это сделал в свое время А.В. Тарасов.

Заканчивается такой психорегулирующий сеанс формулами, которые укрепляют уверенность и настраивают на эффективную игру. Например, «Пусть он считается одним из лучших вратарей, но я знаю, что забью сегодня ему гол - он плохо играет блином».

Особую роль в специальной психологической подготовке является микроклимат в команде: хотя это осуществляется в постоянном тренировочном процессе, непосредственно перед игрой приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремиться повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяется психическому состоянию лидеров и маргиналов, т.е.

игроков, занимающих как бы «промежуточное» положение и еще не закрепившихся в основном составе команды.

2.8. Применение восстановительных средств

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределения нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха и их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин.;
- ванны хвойные, солевые;
- бани и бассейны – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

2.9. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия включают в себя:

На этапе начальной подготовки:

- беседы;
- показ видеороликов и спортивных фильмов.

Организуются встречи с выдающимися спортсменами, почётными работниками спортивной индустрии.

На тренировочном этапе (спортивной специализации):

- профилактика применения допинга среди спортсменов (беседы, лекции, видеоролики);
- характеристика допинговых средств и методов;
- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.

Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов. Лекции врачей спортивной медицины и медицинских работников МБУ «СШ «Смена».

Профилактика применения допинга среди спортсменов включает:

- характеристика допинговых средств и методов;
- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
- международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Антидопинговая политика и ее реализация:

- всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;
- антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;
- руководство для спортсменов.

2.10. Инструкторская и судейская практика

Представленная программа по хоккею имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила вида спорта, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта в дальнейшем.

Одной из задач на протяжении многолетней подготовки спортсмена является формирование спортсмена как помощника тренера, инструкторов, участие занимающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

На этапе начальной подготовки (свыше года) занимающиеся должны изучить основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Уметь провести подготовительную часть тренировки, изучать спортивную терминологию, правила соревнований, судейскую терминологию и жесты.

Занимающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть терминологией, командным языком, основными методами построения тренировочного занятия, умением самостоятельно проводить разминку, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки, помогать занимающимся младших возрастных групп (свыше двух лет).

Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения

спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Данная программа спортивной подготовки представляет собой следующий список тем, позволяющих ознакомить занимающихся с:

- основами организации и проведения тренировочных занятий;
- основами организации и проведения официальных соревнований по хоккею;
- особенностями работы тренеров по хоккею;
- особенностями работы судей и секретарей по хоккею.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в год, включает следующие виды контроля:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- учет результатов участия в соревнованиях.

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в хоккее

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «хоккей» представлены в таблице № 19.

таблица № 19

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта «хоккей»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения (согласно требованиям ФССП):

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Элементарные формы проявления *быстроты* создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет её основное содержание.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течении относительно длительного времени без снижения её эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и её продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание) и ациклического характера (игры).

Наибольший прирост выносливости происходит примерно к 8-10 и 15-17 лет.

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой.

Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и при многолетних занятиях.

Координационные способности. Ловкость – сложное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатами реализации Программы являются:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

3.3. Виды контроля общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем проведения измерений и оценки различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности хоккеиста.

Контроль является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепить и упорядочить их.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями баскетболиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме баскетболиста, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузкой.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объём тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации (апрель, май).

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации (сентябрь, октябрь).

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Правила проведения нормативов и интерпретации полученных результатов направлены на:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение тренером методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами;
- накопление тренером сведений о подготовленности каждого занимающегося.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку

Контрольные нормативы и контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке, иные спортивные нормативы по этапам подготовки представлены в таблицах.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Стартовые нормативы и нормативы по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке для перевода на этапы подготовки представлены в таблицах № 20-23.

таблица № 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег 20 м с высокого старта*	с	не более	
			4,5	5,3
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			135	125

3	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			15	10
4	Бег на коньках 20 м**	с	не более	
			4,8	5,5
5	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			17,0	18,5
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м**	с	не более	
			6,8	7,4
7	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			13,5	14,5
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице:

«И.П.» - исходное положение

*Обязательное упражнение

**Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

таблица № 21

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			5,5	5,8
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			160	145
3	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			5	-
4	И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	12
5	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			5,50	6,20
6	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			5,8	6,4
7	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			16,5	17,5
8	Бег на коньках спиной вперед 30 м**	с	не более	
			7,3	7,9
9	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			12,5	13,0

10	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			14,5	15,0
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			42	45
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			43	47

Сокращение, содержащееся в таблице:

«И.П.» - исходное положение

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)

***Обязательное упражнение для вратарей

таблица № 22

Контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовленности для групп начального этапа по хоккею

Контрольные упражнения (тесты)	Год этапа начальной подготовки (НП)		
	1-й	2-й	3-й
По общей физической подготовленности			
Бег 20 м с высокого старта ©	4,25	4,17	4,12
Прыжок в длину толчком двух ног (см)	160,3	182,5	190,3
Отжимание на руках из упора лежа (кол.)	35	45	50
Бег 20 м спиной вперед ©	7,17	6,93	6,81
Челночный бег 4×9 м	11,03	10,89	10,73
Комплексный тест на ловкость (дистанция 30 м - 2 кувырка, прыжок через скамейку, пролезание под скамейкой, поворот 360 градусов, пробегание 6 стоек, слалом, обратно ускорение)	16,88	16,69	16,61
По специальной физической и технической подготовленности			
Бег на коньках 20 м ©	4,28	4,21	4,18
Бег спиной вперед на коньках 20 м ©	6,27	6,22	5,94
Челночный бег на коньках 6×9 м ©	16,47	16,32	16,24
Слаломный бег без шайбы ©	12,39	12,10	11,98

Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота © (центрального круга)	8,3	7,9	7.7
Слаломный бег с/ш ©	14,42	14,19	14,03

Спортсмен, сдавший норматив начальной подготовки по ОФП (5тестов) и СФП (5 тестов), переводится на следующий год подготовки.

таблица № 23

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>По общей физической подготовленности</i>					
Бег 30 м старт с места ©	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
Пятикратный прыжок в длину (м)	8	9	10	11	12,5
Бег 400 м ©	74	70	66	64	62
Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во)	10	12	14	16	18
Подтягивание на перекладине (кол-во)	8	10	12	14	15
Бег 3000 м (мин)	—	—	12,6	12,3	12,0
<i>По специальной физической и технической подготовленности</i>					
Бег на коньках 30 м ©	5,6	5,2	4,8	4,6	4,4
Челночный бег 5×54 м ©	38,0	38,4	46,0	45,0	44,0
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед в зоне, между кругами вбрасывания	27/30	26/29	24/27	23/25	22/24
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (в зоне от красной линии до синей)	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
Броски шайбы в ворота (из 10 попаданий от синей линии за 10 сек)	5	6	7	8	9

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 - 129 с.
2. *Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва/* М.: Советский спорт, 2009. -101 с.
3. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995. - 37 с.
5. Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов/Под общ. ред. В.В.Ивочкина. М.: ВНИИФК, 1988. - 107с.
6. Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ: Сборник научных трудов. Часть 1 / Под общ. ред. И.П.Буевской. М.: ВНИИФК, 1990.- 132 с.
7. Психология: Учебник для институтов физической культуры/11од общ. ред. М.Мельникова. М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.
8. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина. М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
9. *Букатин А.Ю., Колузганов В.М.* Юный хоккеист. М.: ФиС, 1986.
10. *Горский Л.* Игра хоккейного вратаря. М.: ФиС, 1974.
11. *Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Критерии отбора. М.: Терра-спорт, 2000.
12. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
13. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. М., 1998.
14. *Савин В.П.* Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1990.
15. *Савин В.П.* Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2003.
16. Спортивные игры. Учебник для вузов / Под ред. Ю.Д.Железняка и Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2002.
17. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для вузов / Под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2004,
18. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. М., 1995.
19. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1987.
20. Питер Твист. Хоккей: теория и практика. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 288 с.

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется учреждением 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.

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий утверждается до начала соответствующего календарного года уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.