**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа № 1»**

Принята на заседании педагогического совета

протокол № 3 от «25» декабря 2017 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Приходько В.А.

«25» декабря 2017 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

### (разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей утвержденного [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70294528/#0) Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 149)

Срок реализации программы на этапах:

начальной подготовки – 3 года

тренировочном (спортивной специализации) – 5 лет

совершенствования спортивного мастерства – неограничен

Составитель:

старший инструктор-методист

МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»

Белова Евгения Владимировна

г. Прокопьевск

2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка…………………………………………….………5
   1. Характеристика вида спорта………………………………………7
   2. Специфика организации тренировочного процесса…………….9
   3. Структура системы многолетней спортивной подготовки……..10
2. Нормативная часть………………………………………………………..19
   1. Порядок комплектования и наполняемость этапов спортивной подготовки…………………………………………………..……...19
   2. Режим тренировочной работы…………………………………….21
   3. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку………………………………………………………….22
   4. Возрастные особенности спортсменов.…………………...……...22
   5. Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку………………………………………………………….25
   6. Предельные тренировочные нагрузки……………………………27
   7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности……………………………………………………….28
   8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию……………………………………………………...29
   9. Требования к количественному и качественному составу групп………………………………………………………………..32
   10. Объем индивидуальной спортивной подготовки………………..34
   11. Структура годичного цикла ……………………………...……….38
3. Методическая часть……………………………………………………..42
   1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий……….42
   2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок…………………………………………………………………..47
   3. Рекомендации по планированию спортивных результатов……49
   4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля….49
   5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки………………62

3.5.1.Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки……………………………………………………………….62

3.5.1.1. Теоретическая подготовка………………………………67

3.5.1.2. Общая физическая подготовка…………………………70

3.5.1.3. Специальная физическая подготовка…………..………73  
 3.5.1.4.Техническая подготовка…………………………………76

3.5.1.5.Подготовка вратаря……………………………………79

3.5.2. Планирование и содержание занятий в тренировочных группах начальной специализации………………………………………………82

3.5.2.1. Распределение тренировочной нагрузки для тренировочных групп начальной специализации……………..85

3.5.2.2. Теоретическая подготовка………………………………87

3.5.2.3. Практическая подготовка……………………………….91

3.5.2.3.1. Общая физическая подготовка…………………91

3.5.2.3.2. Специальная физическая подготовка………….95

3.5.2.3.3. Техническая подготовка………………………..97

3.5.2.3.4. Тактическая подготовка………………………..99

3.5.2.4. Подготовка вратаря……………………………………..100

3.5.2.5. Планирование занятий………………………………….101

3.5.2.5.1. Типовые недельные микроциклы…………….103

3.5.3. Планирование и содержание занятий в тренировочных группах спортивной специализации……………………………….107

3.5.3.1. Распределения тренировочной нагрузки для групп спортивной специализации………………………………………108

3.5.3.2. Теоретическая подготовка…………………………….111

3.5.3.3. Практическая подготовка……………………………...113

3.5.3.3.1. Общая физическая подготовка……………….113

3.5.3.3.2. Специальная физическая подготовка……….114

3.5.3.3.3. Техническая подготовка……………………..115

3.5.3.3.4. Тактическая подготовка……………………...117

3.5.3.4. Подготовка вратаря…………………………………..117

3.5.3.5. Планирование занятий………………………………...118

3.5.3.5.1. Типовые недельные микроциклы……………120

* + 1. Планирование и содержание занятий в группахсовершенствования спортивного мастерства……………..121
       1. Распределения учебной нагрузки для групп совершенствования спортивного мастерства…….122
       2. Теоретическая подготовка…………………………123
       3. Практическая подготовка………………………….125
          1. Общая физическая подготовка……………….125
          2. Специальная физическая подготовка…………129

3.5.4.3.3. Техническая подготовка………………………133

3.5.4.3.4. Тактическая подготовка………………………134

3.5.4.4. Подготовка вратаря………………………………….134

3.5.4.5. Планирование занятий……………………………….135

3.5.4.5.1. Типовые недельные микроциклы…………….137

3.6. Система психологического сопровождения тренировочного процесса…………………………………………………………..142

3.6.1. Психорегуляция……………………………………………..143

3.6.2. Релаксация……………………………………………………146

3.6.3. Другие методики…………………………………………….146

3.7. Планы применения восстановительных средств………………..147

3.8. Планы антидопинговых мероприятий…………………………..148

3.9. Планы инструкторской и судейской практики………………….150

1. Система контроля и зачетные требования…………………………..151

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта…………………………………………………….151

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки……………………………………………………….152

4.3. Виды контроля спортивной подготовки………………………153

4.4. Комплекс контрольных упражнений для зачисления на этапы

подготовки и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки………………………………………………155

4.4.1.Тесты для оценки и контроля общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов групп начального этапа……………………………………..156

4.4.2. Тесты для оценки и контроля общей, специальной

физической, технико-тактической подготовки спортсменов групп тренировочного этапа……………………………….156

4.4.3.Тесты для оценки и контроля общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства………157

4.4.4.Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов) для всех этапов подготовки……………………………………..158

4.4.5.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группах начальной подготовки……………………………………………………163

5. Перечень информационных источников………………………….…..172

6. Календарный план……………………………………………………….175

**Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 1» (далее – СШ) разработана в соответствии с:

- федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 27.07.2017 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской федерации»;

- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70294528/#0) Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 149.

На основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- устава спортивной школы.

При составлении программы должны учитываться следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- **направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения** (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- **программно-целевой подход к организации спортивной подготовки** (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- **индивидуализация спортивной подготовки** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- **единство общей и специальной физической подготовки** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- **непрерывность и цикличность процесса подготовки** (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- **взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки**, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа базируется на следующих методических принципах:

**- принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь  
всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;

**- принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

**- принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей спортсменов.

**Результат реализации программы спортивной подготовки:**

- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;

- воспитание волевых, морально-стойких личностей;

- достижение определенного спортивного результата;

- подготовка спортивного резерва в сборные команды РФ и субъектов РФ.

* 1. **Характеристика вида спорта**

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта,

широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы двух команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием контактных силовых приемов, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне.

Все это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, и определяет особенности ее структуры и содержания. Вся игровая деятельность осуществляется в движении на коньках в интервальном режиме в составе команды из 4 или 3 звеньев. Согласно правилам игры единовременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой звеньев руководит тренер, используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы.

В ходе матча хоккеисты одного звена, выходя на лед, проводят игровой отрезок (40-120 с.) в максимальном темпе, после чего идет их смена и на лед выходит другое звено. Первое же отправляется на скамью запасных игроков, чтобы через 2,5-4 мин выйти на лед снова. Всего за период (20 мин «чистого» времени) каждое звено проводит 5-6 игровых отрезков, а за игру - 15-18. Такой временной режим позволяет хоккеистам в каждом игровом отрезке поддерживать высокий темп игровой деятельности. Вместе с тем для соревновательной деятельности хоккеистов характерны: переменная интенсивность, преимущественно скоростно-силовая направленность и аритмия, выражающиеся в хаотичном чередовании разных по времени взрывных действий и кратковременных пауз. Установлено, что в процессе соревновательной деятельности как в одном игровом отрезке, так и в матче в целом, хоккеист высокой квалификации выполняет работу различной мощности в следующем соотношении:

- максимальной и субмаксимальной мощности - 14-16% в анаэробных режимах;

- большой - 24-26% в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме;

- умеренной - 60% в аэробном режиме;

- за игру хоккеист высокой квалификации пробегает 6-8 км, ЧСС колеблется от 145 до 200 уд./мин;

- уровень молочной кислоты в крови - 150-170;

- потребление кислорода - 3,9-5,1 л/мин;

- кислородный долг - 7-12 л;

- легочная вентиляция - 160 л/мин.

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

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

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

Таким образом, рассмотренные характерные особенности соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на организм человека свидетельствуют о хоккее как о виде спорта и эффективном средстве физического воспитания.

* 1. **Специфика организации тренировочного процесса**

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

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

* 1. **Структура системы многолетней спортивной подготовки**

В системе подготовки спортсменов основополагающим является взаимосвязь процессов обучения, тренировочного и соревновательного.

Эффективность построения системы подготовки спортсменов зависит от реализации закономерностей их развития с учётом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Целью многолетней подготовки хоккеистов в рамках освоения программы спортивной подготовки является формирование спортсмена, способного постоянно совершенствоваться и реализовывать поставленные перед ним соревновательные задачи на уровне высшего спортивного мастерства.

Основными задачами многолетней спортивной подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям хоккеем;

- обеспечения всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

- формирования высокого уровня технико-тактического мастерства;

- воспитание волевых, морально стойких личностей;

- подготовка резерва в сборные команды России.

Для достижения поставленных целей и решение выше обозначенных задач система многолетней подготовки включает в себя следующие этапы.

**Этап начальной подготовки –** представляет отбор перспективных юных спортсменов и их начальную подготовку, желающих заниматься хоккеем, имеющих медицинское разрешение и соответствующих нормативным требованиям, предъявляемым федеральным стандартом спортивной подготовки.

Задачи этапа 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.

Завершением этого этапа является выполнение приемных контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

На этом этапе группы формируются на условиях индивидуального отбора из числа спортсменов, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе спортивной подготовки и выполнивших приёмные контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Задачи этапа спортивной специализации:

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

На этап зачисляются спортсмены, выполнившие 1 спортивный разряд, и сдавшие приемные контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышения функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта;

- тренировочные занятия;

- систему соревнований;

- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки.

1. **Тренировочное занятие** – это педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

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

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;

- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды спортивной подготовки.

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических, основ тренировочного процесса и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

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

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

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

Таблица 1

**Структура многолетней спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стадии** | **Этапы подготовки** | | | | |
| **Название** | **Обозначение** | **Продолжитель-ность** | **Период** | |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | До 3-х лет | 1-ый год | |
| Свыше 1 года | |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Тренировочный  (спортивной специализации) | Т (СС) | До 5 лет | Начальная | специализация |
| углубленная |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | С учетом спортивных достижений | Совершенствования спортивного мастерства | |

Таблица 2

**Уровни тренировочного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Основные элементы** | **Время** |
| Микростуктура | Тренировочное занятие | Для НП до 2 часов, Т(СС) до 3 часов и ССМ - до 4 часов |
| Тренировочный день занятия | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 часов |
| Микроцикл | ≈ неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов |
| Макростуктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов |

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом:

Таблица 3

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

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

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

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

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в хоккее важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки хоккеистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность

выполненной тренировочной работы);

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

**Первый уровень** — микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

**Второй уровень** — мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

**Третий уровень** — макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

**Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).**

В каждом макроцикле тренировки спортсменов обычно выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки спортсменов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности,

системой соревнований, этапом многолетней подготовки, климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурных элементов – периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у спортсменов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсменов.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке спортсменов являются – повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки спортсменов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей спортсменов.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

**Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).**

Мезоструктура представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа и часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов.

Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке спортсменов применяют различные типы мезоциклов.

**Втягивающий мезоцикл** характеризуется постепенным подведением спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

**Базовый мезоцикл** — основная работа со спортсменами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** решает задачи комплексной подготовки спортсменов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

**Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл** содействует целенаправленной психической и тактической подготовке спортсменов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

**Соревновательный мезоцикл** включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

**Восстановительный мезоцикл** составляет основу переходного периода подготовки спортсменов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке спортсменов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

**Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).**

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней.

Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на спортсменов и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке хоккеистов-новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке спортсменов, занимающихся на тренировочных этапах 3 и 4-го года применяются различные типы микроциклов.

**Втягивающие** – имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

**Базовые** (общеподготовительные) — характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для хоккеистов 13-16 лет, направленного на повышение статокинетической устойчивости и одновременного развития других качеств такой: понедельник – преимущественное развитие быстроты; среда – взрывной силы и силовой выносливости; пятница – гибкости; понедельник – быстроты; среда – силы;

пятница – преимущественное развитие выносливости.

**Контрольно-подготовительные** можно разделить на специально- подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по хоккею в процессе тренировочной деятельности).

**Подводящие** – их содержание зависит от особенностей подведения спортсменов к соревнованиям.

**Восстановительные** – обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

**Соревновательные** – имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований по хоккею.

1. **Нормативная часть**

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию по возрасту занимающихся; порядку комплектования этапов спортивной подготовки и их численному составу, режиму тренировочной работы на этапах спортивной подготовки.

* 1. **Порядок комплектования и наполняемость этапов спортивной подготовки**

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста спортсмена.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки,**

**минимальное количество лиц, проходящих спортивную**

**подготовку в группах на этапах спортивной**

**подготовки по виду спорта хоккей**

Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжи-**  **тельность этапов**  **(в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)** | **Минимальная**  **наполняемость этапа** |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 9 | 12-14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 13 | 2-6 |

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей (%)

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки до года** | **Этап начальной подготовки свыше года** | **Тренировочный этап**  **до двух лет** | **Тренировочный этап**  **свыше двух лет** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| Общая физическая подготовка | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| Техническая подготовка | 35-45 | 35-45 | 26-34 | 18-23 | 13-17 |
| Тактическая, теоретическая, психологичес-  кая подготовка | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 13-17 |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка | 22-28 | 22-28 | 26-34 | 31-39 | 35-45 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 5-8 | 5-8 | 5-8 | 5-8 | 10-15 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта хоккей**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований**  **(игр)** | **Этап начальной подготовки до года** | **Этап начальной подготовки свыше года** | **Тренировочный этап**  **до двух лет** | **Тренировочный этап**  **свыше двух лет** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр | 22 | 28 | 36 | 46 | 64 |

* 1. **Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Тренировочная нагрузка рассчитывается в астрономических часах.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом этапа (года) спортивной подготовки спортсменов и составляет:

- на этапе начальной подготовки до года – 90 минут (4 занятия),

- на этапе начальной подготовки свыше года – 90 минут (2 занятия) и 120 минут (2 занятия),

- на тренировочном этапе до двух лет – 90 минут (2 занятия) и 120 минут (3 занятия),

- на тренировочном этапе свыше двух лет – 120 минут (6 занятий),

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 120 минут (7 занятий).

Под расписанием тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный руководителем СШ на спортивный сезон и размещенный на информационном стенде и на официальном сайте СШ, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При планировании объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, проводится в соответствии с утвержденными локальными нормативными актами СШ (приказом руководителя), годовым планом работы предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иных специалистов с группой спортсменов в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же спортсменами (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами, с учетом специфики избранного вида спорта либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

* 1. **Медицинские требования к лицам,**

**проходящим спортивную подготовку**

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

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья педиатра амбулаторно-поликлинических учреждений. Разрешение о дальнейшем допуске спортсменов к тренировочным занятиям дается специалистами врачебно-физкультурного диспансера города.

Медицинский осмотр (поэтапный контроль) проводится в виде углубленного медицинского обследования. Углубленный медосмотр в годичном цикле проводится 2 раза: в начале сезона - август и в конце соревновательного этапа – май и по необходимости перед неофициальными соревнованиями, турнирами.

На основе обширной информации, полученной в результате поэтапного контроля, вносятся соответствующие коррективы в планы на следующий этап и конкретизируются организационные, методические мероприятия на данный момент.

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

* 1. **Возрастные особенности спортсменов**

Строить подготовку спортсменов необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т. д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих физических качеств.

Необходимо строго нормировать физические нагрузки. Вместе с тем при разучивании какого-либо приёма техники, для создания целостного представления необходимы образцовый показ тренером и доходчивое объяснение способа его выполнения.

На этапе начальной подготовки продолжается развитие костной и мышечной тканей. Происходит частичное окостенение позвонков позвоночного столба. Слабый связочный аппарат и недостаточно развитая мускулатура требуют методически грамотного подхода к подбору упражнений и их дозированию, чтобы сформировать крепкий мышечный корсет, нормальную осанку и избежать искривления позвоночника. Учитывая слабое развитие многих групп мышц (мышц живота, косых мышц туловища, проводящих мышц и др.) надо использовать комплексы общеразвивающих упражнений, позволяющих избирательно воздействовать на отдельные мышцы. В связи с тем что относительная сила к 13-14 годам достигает величин, характерных для взрослых, для развития силовых способностей хоккеистов в этом возрасте можно давать упражнения с преодолением веса собственного тела, а следовательно, и некоторые упражнения с партнером. Вместе с тем статические силовые и некоторые динамические упражнения, требующие натуживания, в этот период нецелесообразны, так как они могут вызывать отрицательные явления в сердечно-сосудистой системе.

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

К 13-14 годам организм спортсмена достигает достаточно высокого уровня развития. Относительная сила основных мышечных групп нередко доходит до своего максимума. Весьма интенсивно развивается способность к дифференцированию мышечных усилий и способность расслаблять мышцы. К этому времени наблюдается наибольший темп прироста скоростных качеств, которые достигают около предельных величин. На высоком уровне находятся и координационные качества, а также способность ориентироваться во времени и в пространстве, анализировать мышечные ощущения. В этот возрастной период наблюдается наибольший прирост МПК, что позволяет направленно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы с целью повышения аэробных возможностей. Высокая пластичность нервной системы способствует более эффективному освоению двигательных навыков. Повышаются и темпы полового созревания, причем более высокое его проявление сопровождается, как правило, более интенсивным развитием функциональных систем. Однако интенсивный рост костей несколько опережает рост мышечной массы.

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

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

**Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.**

Так, знание сенситивных периодов развития двигательных качеств позволит определить благоприятный период воздействия на определенном этапе многолетней спортивной подготовки спортсменов (таблица 8.)

# Сенситивные (благоприятные) периоды

развития двигательных качеств

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные**  **показатели, физические качества** | **Возраст** | | | | | | | | | | |
|  | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16-18** |
| Длина тела |  |  |  |  |  |  | **+** | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | **+** | + | + | + |  |
| Быстрота | + | + | + | **+** | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно–силовые качества |  |  |  |  | **+** | + | + | + | **+** |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | **+** | + | + |  |  |
| Выносливость |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость | + | + | + | **+** | + | + |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | **+** | + | + | + | **+** |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | **+** | + | + | + | **+** |  |  |

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию. По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет, участвующих в официальных соревнованиях, включенных в региональный и муниципальный план спортивных и физкультурных мероприятий, показывающих стабильные спортивные результаты и в дальнейшем продолжают повышение спортивного мастерства.

* 1. **Психофизические требования к лицам,**

**проходящим спортивную подготовку**

При обучении спортсменов необходимо учитывать следующие особенности нервной деятельности:

1. нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, подвижный тип (сангвиник);

2. нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, медлительный (флегматик);

3. сильный, повышенно возбудимый, безудержный тип (холерик);

4. понижено-возбудимый, слабый тип (меланхолик).

Спортсмены с нервной системой первого типа легко осваивают новые движения, справляясь со сложными двигательными задачами. Обладатели нервной системы второго типа также быстро воспринимают новое движение и начинают правильно его выполнять. Однако формирование навыка у них замедлено. Для представителей третьего типа нервной системы характерно быстрое усвоение движения, однако излишняя возбудимость, неустойчивость внимания, повышенная двигательная активность значительно снижают эффективность обучения. Игроки четвертого типа с безразличием разучивают новые движения. Обучать сложным приемам техники со слабым типом нервной деятельности чрезвычайно сложная задача.

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

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

Таблица 8

|  |
| --- |
| **Основные параметры личности спортсмена** |
| Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса |
| Интроверсия - экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события |
| Лидерство – умение управлять собой |
| Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств |
| Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным… Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988) |
| Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации |
| Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность |
| Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей |
| Волевой самоконтроль |
| Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму |
| Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям |
| Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил |

* 1. **Предельные тренировочные нагрузки**

Тренировочная нагрузка понимается как прибавочная функциональная активность организма (относительно состояния покоя), привносимая выполнением различных упражнений, и степенью преодолеваемых в этот период трудностей.

**Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки**

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совер- шенствования спортивного мастерства** |
| **до года** | **свыше года** | **до 2-х лет** | **свыше 2-х лет** |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 7 | 9 | 12 | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 312 | 364 | 468 | 624 | 728 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 364 | 624 |

При оценке величины нагрузки принято выделять внешнюю и внутреннюю стороны. Внешняя сторона нагрузки — это суммарный объём проделанной работы и её интенсивность, а ответная реакция организма — внутренняя сторона нагрузки. Между ними имеется глубокая взаимосвязь: увеличив внешнюю сторону нагрузки, усиливается ответная реакция организма.

* 1. **Минимальный и предельный объем**

**соревновательной деятельности**

Соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченных на них. На один официальный матч затрачивается до трех часов (входит время на непосредственную подготовку к матчу, разминка, сам матч, время перерывов между периодами). При определении соревновательной нагрузки следует учитывать степень значимости матча и связанной с ней психической напряженности спортсменов. Нагрузка при обычной календарной встрече оценивается как «большая», при очень ответственном матче (основные соревнования) как «максимальная».

Эффективность соревновательной деятельности оценивается на основе наблюдений за индивидуальными и групповыми технико-тактическими действиями хоккеистов в игре. Только в соревнованиях и в острой борьбе с соперником в полной мере проявляются и совершенствуются физические, технико-тактические и психологические возможности спортсменов. Вместе с тем соревнования являются неотъемлемой частью и логическим продолжением тренировочного процесса. Объем соревновательной подготовки, т.е. количество разных матчей, зависит от ряда факторов однако наиболее важные из них – возрастные особенности спортсменов. Чем выше возраст спортсменов, тем большее количество соревнований они проводят в год. Однако, чтобы достигнуть значительного успеха, в системе многолетней подготовки необходимо придерживаться оптимального соотношения объемов соревновательной и тренировочной нагрузок на отдельных возрастных этапах. Общий объем соревновательной подготовки слагается из соревнований разного масштаба (см. таблицу 6, с. 17 настоящей Программы).

Общая продолжительность игры каждый раз варьируется по ряду причин:

- хоккей является работой дискретного характера и невозможно заранее предугадать продолжительность остановок и тайм-аутов, которые могут взять тренеры;

- в большинстве соревнований в случае завершения основного времени матча с ничейным счетом предусмотрен дополнительный овертайм и серия послематчевых буллитов.

Всё это влияет на общую продолжительность матча. Кроме того, каждый игрок проводит на площадке разное время в зависимости от своего амплуа и роли в команде.

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

* 1. **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Эффективная подготовка спортсменов-хоккеистов невозможна без соответствующей материально-технической базы, инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Использование новейших (более совершенных) образцов спортивных изделий способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

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

Таблица 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования и спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Ворота для хоккея | штук | 2 |
| 2. | Клюшка для игры в хоккей | штук | 30 |
| 3. | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 4. | Шайба | штук | 30 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 5. | Гантели массивные от 1 кг до 5 кг | комплект | 3 |
| 6. | Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 7. | Сумка для клюшек | штук | 4 |

**Спортивный инвентарь для индивидуального пользования**

**и спортивная экипировка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Едини-ца измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | Количество | срок эксплуатации (лет) | Количество | срок эксплуатации (лет) | |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | |
| 1. | Клюшка хоккейная  для вратаря | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | | 1 |
| 2. | Клюшка хоккейная  Шайба |  |  | -  - | -  - | 2  10 | 1  1 | 3  15 | | 1  1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | Количество | срок эксплуатации (лет) |  |
| 1. | Гетры | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |  |
| 2. | Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники) | комплект | на занимающегося  вратаря | - | - | 1 | 1 |  |
| 3. | Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |  |
| 4. | Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося  вратаря | - | - | 1 | 1 |  |
| 5. | Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | - | - |  |  |  |
| 6. | Майка | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |  |
| 7. | Перчатка вратаря-блин | штук | на занимающегося  вратаря | - | - | 1 | 1 |  |
| 8. | Перчатка на вратаря-ловушка | штук | на занимающегося  вратаря | - | - | 1 | 1 |  |
| 9. | Подтяжки | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |  |
| 10. | Подтяжки для гетр | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |  |
| 11. | Раковина защитная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |  |
| 12. | Рейтузы | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 |  |
| 13. | Свитер | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |  |
| 14. | Шлем защитный для вратаря (с маской) | штук | на занимающегося  вратаря | - | - | 1 | 2 |  |
| 15. | Шлем защитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |  |

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

* 1. **Требования к количественному**

**и качественному составу групп подготовки**

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

Поэтому процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «хоккей», основных концепций теории и методики хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов, возрастных особенностей спортсменов и оптимального количественного состава групп на этапах спортивной подготовки.

**Количественный состав группы**

Таблица 11

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | | Количество человек в группе | | |
| min | optim | max |
| НП | до 1 года | 12 | 14 | 20 |
| свыше 1 года | 12 | 14 | 20 |
| Т(СС) | начальной специализации | 8 | 10 | 18 |
| углубленной специализации | 8 | 10 | 18 |
| ССМ | весь период | 2 | 6 | 10 |

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке хоккеистов играет организация и методика начального отбора на этапе начальной подготовки, зачисление на который происходит после сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП (см. таблицу 38).

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа. На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных спортсмена требованиям, предъявляемым хоккеем. На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки. На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Поэтому к основной направленности обучения этапе начальной подготовки (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей спортсменов и пригодности их к занятиям хоккеем.

Таблица 12

**Качественный состав группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | Требования по результативности спортивной подготовке |
| название | год |
| НП | 1-й – 3-й | Нормативы по ОФП и СФП |
| Т(СС) | 1-й – 5-й | Нормативы по ОФП и СФП |
| ССМ | весь период | I спортивный разряд |

При переводе и зачислении спортсменов на тренировочный этап, на котором осуществляется начальная, а затем углубленная специализация хоккеисты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке (см. таблицу 42).

На этапе начальной специализации обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. И следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

На этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности.

При дальнейшем обучении на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны иметь 1 спортивный разряд, а также успешно сдать приемные контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке (см. таблицу 48).

* 1. **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Для проведения занятий на этом этапе кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Индивидуальная тренировка – это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности или подготовленность хоккеиста в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка проходит по индивидуальному плану, с выполнением индивидуальных тренировочных заданий; она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка – это педагогически направленный процесс развития или совершенствования мастерства хоккеистов в целом, включающий всю совокупность связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением факторов, с помощью которых достигается готовность их к играм.

Индивидуализация тренировки – это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования игровых, двигательных, психомоторных качеств, избранный игровой профиль хоккеиста и реализуется в процессе общекомандных занятий.

Методически верным представляется следующий подход к индивидуализации тренировки хоккеистов.

Следует определить основной технико-тактический арсенал, который использует спортсмен в игре. Особенно важно знать, насколько своевременно, рационально, эффективно он участвует в различных фазах игры: в организации, развитии, завершении позиционных атак; в организации и завершении атак с ходу, как действует при потере шайбы, при игре в большинстве, меньшинстве и т.п.

Достоверные сведения об «игровом профиле игрока» могут быть получены при наблюдениях в серии матчей, в том числе и тогда, когда хоккеист играет не в своем звене, с другими партнерами. Подобные наблюдения полезны и в дальнейшем как для коррекции плана индивидуальной подготовки, так и для изменения игровых заданий.

Следующий важный шаг управления спортивной подготовкой хоккеистов – оптимизация «игрового профиля игрока». К этому моменту должно быть сформировано технико-тактическое кредо игры звена, в соответствии с которым определяются игровые функции каждого хоккеиста.

Разработка и реализация на практике плана индивидуальной тренировки. Эффективным этот процесс может быть при четком контроле как количества и эффективности выполненных тренировочных заданий, так и произошедших изменений. При этом главное не упустить из виду следующие важные в методическом отношении положения:

1) необходимо своевременно выявить, исчерпаны ли основные резервы для совершенствования технико-тактических действий;

2) целесообразно систематически контролировать, насколько полно спортсмен использует свои двигательные возможности в соответствующих технико-тактических действиях, не допуская большого разрыва физических потенций и их реализации в игре.

Спортивное совершенствование – это процесс творческий и, как любое творчество, довольно трудно поддается строгой регламентации. Видимо, можно считать оптимальными затраты времени на индивидуальную тренировку высококвалифицированных хоккеистов в пределах 25 - 30% от общего годового объема тренировочных занятий.

Индивидуальная тренировка квалифицированных хоккеистов может быть направлена на:

- совершенствование основных технико-тактических действий, соответствующих игровому профилю хоккеиста, его ведущим игровым функциям;

- совершенствование коронных технических приемов как через реализацию в них достигнутого более высокого уровня физической готовности, так и за счет улучшения биомеханической структуры движений;

- совершенствование вариативности и достоверности подготовительных, в том числе обманных движений, основная цель которых создать для соперника неудобную ситуацию и в то же время обеспечить для себя выгодную позицию для выполнения технико-тактических действий, т. е. умения рационально действовать в игровых эпизодах;

- повышение надежности основных технико-тактических действий;

- доведение скоростных, скоростно-силовых, координационных и других двигательных качеств до оптимального уровня;

- исправление недостатков в технической, тактической, физической подготовленности;

- восстановление утраченных качеств и навыков после травм и других вынужденных перерывов в тренировках.

Планируя индивидуальную тренировку хоккеиста и осуществляя ее на практике, тренер должен постоянно иметь возможность достаточно четко представлять:

1) над чем и сколько, причем не только по времени, но и по числу повторений и другим параметрам, нужно работать хоккеисту;

2) развиваются (совершенствуются) ли в результате тренировки ведущие игровые функции, качества хоккеиста, насколько эффективен этот процесс;

3) управляем ли этот процесс, есть ли возможности внести в тренировку своевременные и оправданные коррекции.

Таким образом, актуальнейшая задача управления индивидуальной тренировкой – это ее объективизация. Правильное определение исходных, промежуточных и конечных результатов индивидуальной тренировки – это весомая предпосылка ее эффективности. При этом важно, чтобы эти результаты отражали динамику развития ведущих игровых функций хоккеиста.

В заключение по итогам выполнения индивидуальной тренировки должна быть дана оценка росту спортивного мастерства игрока и указание на имеющиеся резервы в подготовке, чтобы можно было разработать план на следующий сезон.

На основании задач индивидуального плана тренировки разрабатываются тренировочные задания. Тренировочные задания содержат набор упражнений с повышающейся сложностью технико-тактических действий и условия их выполнения.

В целом в системе тренировочных заданий должна четко выдерживаться тенденция максимального приближения их к условиях реальных матчей.

Известно, что качество индивидуальной подготовки хоккеиста во многом зависит от эффективности ее учета и контроля. Очевидно, что в рамках общекомандных тренировок нагрузка у отдельных игроков неодинаковая. Это справедливо и в отношении соревновательных нагрузок. В связи с этим представляется актуальным внедрение индивидуального количественно-качественного анализа подготовки хоккеистов.

На практике существует немало вариантов учета тех или иных параметров индивидуальной подготовки. Удачен следующий графический способ:

- по вертикали представлены интересующие тренера параметры подготовки:

* + - сведения о нагрузке, например, атлетизмом – 40 мин, кросс – 7 км за 34 мин и т. п.;
    - соревновательная деятельность, скажем, за матч – 6 бросков, 8 силовых единоборств или интегральная оценка за игру – «хорошо»;
    - результаты тестирования;
    - сведения о переносимости нагрузок – данные медико-биологического контроля врача;
    - состояние здоровья – вес тела, травмы, заболевания и т. п. сведения о днях отдыха, восстановительных мероприятиях – баня, массаж и т. п.;
    - о дополнительных занятиях, индивидуальных тренировках;
    - нарушениях режима – сон, питание и др. показатели;

- по горизонтали – календарные даты, по которым и фиксируются выше названные, а вернее, избранные тренером параметры. Естественно, что набор показателей подготовки должен быть, с одной стороны, достаточно простым и информативным, с другой – он зависит от возможностей получения подобной информации.

Количественно-качественный анализ дает возможность более объективно и тщательно анализировать динамику подготовленности спортсмена, своевременно выявить, а значит, и устранить недоработки в подготовке.

Таким образом, основные функции по управлению спортивной подготовкой принадлежат тренеру, но именно сам хоккеист реализует эту подготовку на практике. Тренер с участием хоккеиста разрабатывает годовой план индивидуальной подготовки, составляет тренировочные задания по основным разделам индивидуальной тренировки и осуществляет совместно с игроком количественно-качественный анализ подготовки в целом и вносит необходимые коррективы. Хоккеист реализует план на практике, тщательно фиксирует в дневнике выполненные тренировочные задания, свои ощущения, анализирует свое состояние, регулярно информирует тренера о динамике тренированности, проявляет инициативу с целью рационализации тренировочного процесса и возможно более полного использования своих потенций в тренировках и играх.

Индивидуализация тренировки эффективна лишь в том случае, если между тренером и спортсменом существует деловой постоянный творческий контакт, если основной целью спортсмена и тренера является повышение спортивного мастерства.

Таким образом, можно сделать вывод, что индивидуализация тренировки одна из важнейших задач управления спортивной подготовкой хоккеистов.

* 1. **Структура годичного цикла**

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

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

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

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

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

Динамика нагрузки также волнообразна, с двумя вершинами, приходящимися на 2-й и 5-й дни. В эти дни в тренировочных занятиях применяют нагрузку анаэробной и смешанной направленности и жесткие режимы работы. С середины специально-подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию технико-тактического мастерства в экстримальных условиях при действии различных сбивающих факторов: высокой скорости передвижения, силовых единоборств, ограничений пространства и времени заключает этап предсоревновательный мезоцикл продолжительностью примерно три недели. В этом мезоцикле продолжается работа над повышением специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованием технико-тактического мастерства, и особенно тактической подготовленности большое внимание уделяется доводке (шлифовке) различных тактических комбинаций, игрового взаимопонимания в отдельных связках и звеньях. С этой целью проводится серия тренировочных и контрольных матчей с равными соперниками.

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

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

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

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

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

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

1. **Методическая часть**

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

* 1. **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

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

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координации спортсменов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

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

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

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

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

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

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации**)** объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки. Задачи этого этапа: воспитание специальных физических качеств (силовых, координационных и специальной (скоростной) выносливости), разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне, совершенствование соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа хоккеистов.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовых и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

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

В качестве средств специальной физической подготовки следует использовать специальные упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на специальных тренажерах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений.

На данном этапе следует уделять большое внимание технической подготовке, которая проводится в двух аспектах - освоение более сложных приемов техники и дальнейшее совершенствование ранее освоенных.

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

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

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

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

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

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

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

Обязанности тренера:

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

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

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

- допускать к тренировочным занятиям учащихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр во Врачебно-физкультурном диспансере и инструктаж по технике безопасности;

- соблюдать расписание и лимит тренировочных занятий и соревнований;

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

- в случае неисправностей в личной экипировке спортсменов или в спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, если неисправность незначительная устранить ее, в противном случае не допустить дальнейшее проведение тренировочного занятия или соревнования и сообщить администрации СШ;

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

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан немедленно отвести пострадавшего в медицинский кабинет для оказания доврачебной помощи, известить о травме администрацию СШ и в случае необходимости вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

Спортсмены обязаны:

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

- на ледовую площадку выходить только в полной экипировочной форме;

- на тренировочные занятия приходить за 15 минут до их начала в сопровождении тренера;

- выходить на ледовое поле только после выезда заливочной машины и с разрешения тренера;

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

- выходить за пределы места проведения занятия или соревнования только с разрешения тренера;

- по истечении времени тренировочного занятия и после сигнала заливочной машины немедленно покинуть ледовое поле, закрыв за собой калитку;

- после тренировочного занятия дежурный спортсмен-дежурный обязан убрать используемый спортивный инвентарь в места для его хранения;

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

- обязательно и своевременно сообщить тренеру о перенесенном заболевании, получить допуск врача к тренировочным занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний;

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

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

- поддерживать чистоту и порядок во всех помещениях СШ (раздевалках, спортивных залах, ледовом поле и туалетах);

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

- проявлять уважение к работникам и посетителям СШ.

Строго запрещается:

- уходить с тренировочного занятия, не предупредив тренера;

- бегать, толкаться, кричать в раздевалках и ледовом поле;

- курить, распивать спиртные напитки, применять наркотические препараты.

* 1. **Рекомендуемые объемы тренировочных**

**и соревновательных нагрузок**

Контроль тренировочных и соревновательный нагрузок, переносимых хоккеистами – это важное направление комплексного контроля, т.к. анализ нагрузок является объективной основой реализации планов тренировочного процесса (таблица 13). Тренировочные нагрузки, применяющиеся в подготовке хоккеистов, подразделяются следующим образом.

По специализированости: специализированные тренировочные упражнения направлены на развитие двигательных способностей, необходимых в хоккее, которые в большей или меньшей степени соответствуют аналогичным показателям соревновательного упражнения. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея и разработанные на их основе специально-подготовленные упражнения. В ходе специальной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

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

По координационной сложности: упражнения, выполняемые в несложных стереотипных условиях (простые), упражнения высокой координационной сложности.

По величине нагрузки (внутренние и внешние компоненты нагрузки): соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

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

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

**3.3.** **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

При планировании календаря физкультурных и спортивных мероприятий необходимо учитывать требования и условия выполнения спортивных разрядов по виду спорта «хоккей», которые вступили в действие с 01 января 2018 г. (таблица 14, 15) для дальнейшего присвоения спортсменам соответствующих спортивных разрядов.

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

**Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН).**

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС), вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови, кислотно-щелочное состояние крови, состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки**

Таблица 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап**  **тренировочный** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
|  | **Начальная специализация** | | **Углубленная специализация** | | |
|  |  | |  | | |
|  |  | | |  | |  | | |
|  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | **7-й** | **8-й** | **весь период** |
| Общая физическая подготовка | 48 | 54 | 50 | 70 | 66 | 93 | 90 | 87 | 66 |
| Специальная физическая подготовка | 15 | 18 | 22 | 46 | 50 | 62 | 65 | 68 | 66 |
| Техническая подготовка | 131 | 154 | 154 | 139 | 139 | 124 | 124 | 124 | 95 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 31 | 36 | 36 | 46 | 46 | 62 | 62 | 62 | 100 |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка | 68 | 80 | 80 | 138 | 138 | 228 | 228 | 228 | 255 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская  и судейская практика | 15 | 18 | 18 | 23 | 23 | 49 | 49 | 49 | 72 |
| Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| Самостоятельная работа (индивидуальные планы) | - | - | - | - | - | - | - | - | 66 |
| Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки  на 52 недели | 312 | 364 | 364 | 468 | 468 | 624 | 624 | 624 | 728 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта МС присваивается с 16 лет, КМС - с 14 лет | | | | |
|
| Таблица 14 | | | | |
| Статус спортивных соревнований | Пол, возраст | Требование: занять место | | Условие выполнения требования: количество игр |
| МС | КМС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Первенство мира | Юниоры (до 20 лет) | 1-2 |  | В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой |
| Юниоры, юниорки (до 18 лет) | 1 | 2-3 |
| Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП | Юниоры (до 20 лет) | 1 | 2-3 | В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой |
| Юниоры, юниорки (до 18 лет) | 1 | 2-3 |
| Чемпионат России | Мужчины | 1-4 |  | В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой |
| Женщины | 1 |  |
| Первенство России | Юниоры (до 20 лет) | 1 | 2-5 | В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой |
| Юниоры, юниорки (до 18 лет) |  | 1 |
|  |  |  |  |
| Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП | Мужчины | 1 | 2-3 | В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой |
| Женщины |  | 1-2 |
| Юниоры, юниорки (до 18 лет) |  | 1 |
| Иные условия | Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов,  юношеских спортивных разрядов  Таблица 15 | | | | | | | |
| Статус спортивных соревнований | Пол, возраст | Требование: занять место | | | | | |
| Спортивные разряды | | | Юношеские спортивные разряды | | |
| I | II | III | I | II | III |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Первенство России | Юниоры, юниорки (до 18 лет) | 2-6 | 7-10 |  |  |  |  |
| Юноши (до 17 лет) | 1-3 | 4-6 | 7-10 |  |  |  |
| Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП | Мужчины | 4-8 |  |  |  |  |  |
| Юниоры, юниорки (до 18 лет) | 2-4 | 5-8 |  |  |  |  |
| Юноши (до 17 лет) | 1-2 | 3-5 | 6-8 |  |  |  |
| Юноши (до 16 лет) | 1 | 2-4 | 5-7 |  |  |  |
| Юноши (до 15 лет) |  | 1 | 2-5 |  |  |  |
| Первенство субъекта Российской Федерации | Юниоры, юниорки (до 18 лет) |  | 1 | 2-3 | 4-8 |  |  |
| Юноши (до 17 лет) |  |  | 1-3 | 4-6 | 7-9 |  |
| Девушки (до 17 лет) |  |  | 1-2 | 3-5 | 6-8 |  |
| Юноши (до 16 лет) |  |  | 1 | 2-4 | 5-7 |  |
| Девушки (до 16 лет) |  |  |  | 1-2 | 3-5 | 6-8 |
| Юноши (до 15 лет) |  |  |  | 1 | 2-3 | 4-8 |
| Девушки (до 15 лет) |  |  |  |  | 1-2 | 3-6 |
| Юноши (до 14 лет) |  |  |  |  | 1-2 | 3-5 |
| Девушки (до 14 лет) |  |  |  |  | 1 | 2-4 |
| Первенство муниципального образования | Юноши (до 17 лет) |  |  | 1-2 | 3-5 | 6-9 |  |
| Девушки (до 17 лет) |  |  | 1 | 2-3 | 4-8 |  |
| Юниоры (до 16 лет) |  |  |  | 1-2 | 3-5 | 6-9 |
| Девушки (до 16 лет) |  |  |  | 1 | 2-4 | 5-7 |
| Юноши (до 15 лет) |  |  |  |  | 1-3 | 4-6 |
| Девушки (до 15 лет) |  |  |  |  | 1-2 | 3-5 |
| Юноши (до 14 лет) |  |  |  |  | 1 | 2-4 |
| Девушки (до 14 лет) |  |  |  |  | 1 | 2-3 |
| Иные условия | 1. В составе команды участвовать: | | | | | | |
| 1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП - не менее, чем в 50% игр, проведенных командой, соответствующего спортивного соревнования. | | | | | | |
| 1.2. На спортивных соревнованиях, имеющих статус ниже всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП - не менее, чем в 70% игр, проведенных командой, соответствующего спортивного соревнования. | | | | | | |
| 2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. | | | | | | |

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности, уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации:

- по коррекции тренировочного процесса;

- по лечебным и профилактическим мероприятиям;

- по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем;

- по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

**Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов** (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки. Регистрируются: общая физическая работоспособность, функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма, специальная работоспособность.

Специалисты по спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система, центральная нервная система, нервно-мышечный аппарат при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система, эндокринная система,

центральная нервная система при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система, нервно-мышечный аппарат, сенсорные системы при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

**Врачебно-педагогический контроль** (далее - ВПК)

ВПК за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПК проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПК является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПК:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха,

освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

- предупреждение спортивного травматизма;

- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПК проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре, спортивной медицине и тренером.

ВПК осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПК, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных Врачебно-физкультурных диспансерах.

ВПК проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы

построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

**Углубленное медицинское обследование спортсменов** (далее - УМО).

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;

- проведение общего клинического обследования;

- проведение лабораторно-инструментального обследования;

- оценка уровня физического развития;

- оценка уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;

- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям

спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с

повышенными физическими нагрузками;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

УМО спортсменов в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах.

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО спортсменов в группах ССМ проводится не реже 2-х раз в год

специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно - поликлинических учреждений,

врачебно-физкультурных диспансеров.

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки

спортсменов.

**1-й этап:** Положением об организации медицинского обследования

лиц, занимающихся спортом.

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;

- определение уровня общей тренированности;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО- кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется

медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной

физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

**2-й этап:** На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

**3-й этап:** На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от

направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

**4-й и 5-й этапы:** На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- степень развития вторичных половых признаков;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

* 1. **Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**
     1. **Планирование и содержание занятий в группах**

**начальной подготовки**

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

основным методом проведения тренировки — игровой.

Начальный этап подготовки хоккеистов имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки хоккеистов. У 9-летних хоккеистов закладываются основы конькобежной подготовленности и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники хоккея. Поэтому тренерам следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

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

- укрепление здоровья;

- всестороннее физическое развитие, с акцентом на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей;

- овладение широким кругом двигательных умений и навыков;

- обучение основам техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой;

- ознакомление с основами индивидуальной тактики игры в хоккей;

- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;

- приобретение элементарных теоретических знаний по избранной специализации.

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

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

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

**Примерный план-график распределения тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки (1-го года обучения)**

Таблица № 16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **всего** |
| Общая физическая подготовка | 5 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 8 | 9 | 5 | **48** |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 2 | **15** |
| Техническая подготовка | 13 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | - | - | 12 | **131** |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | - | 1 | 1 | **31** |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | - | - | - | **68** |
| Участие в соревнованиях, инструкторская  и судейская практика | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | - | **15** |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | **4** |
| Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки  на 52 недели | 32 | 32 | 32 | 32 | 30 | 31 | 32 | 32 | 18 | 8 | 11 | 22 | **312** |

**Примерный план-график распределения тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки (2-го года обучения)**

Таблица № 17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **всего** |
| Общая физическая подготовка | 5 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 10 | 11 | 7 | **54** |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 2 | 4 | **18** |
| Техническая подготовка | 16 | 17 | 16 | 16 | 14 | 15 | 16 | 16 | 14 | - | - | 14 | **154** |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | - | 1 | 1 | **36** |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка | 9 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 9 | - | - | - | - | **80** |
| Участие в соревнованиях, инструкторская  и судейская практика | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 3 | **18** |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | **4** |
| Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки  на 52 недели | 36 | 37 | 37 | 37 | 35 | 36 | 36 | 35 | 20 | 10 | 14 | 31 | **364** |

**Примерный план-график распределения тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки (3-го года обучения)**

Таблица № 18

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **всего** |
| Общая физическая подготовка | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 10 | 10 | 6 | **50** |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | 3 | 6 | **22** |
| Техническая подготовка | 16 | 17 | 16 | 16 | 14 | 15 | 16 | 16 | 14 | - | - | 14 | **154** |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | - | 1 | 1 | **36** |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка | 9 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 9 | - | - | - | - | **80** |
| Участие в соревнованиях, инструкторская  и судейская практика | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 3 | **18** |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | **4** |
| Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки  на 52 недели | 36 | 36 | 36 | 37 | 35 | 36 | 36 | 36 | 20 | 10 | 14 | 32 | **364** |

* + - 1. **Теоретическая подготовка**

В этом возрасте происходит также знакомство с теоретическим разделом избранной специальности, который включает название тем, краткое их содержание и объем в часах (таблица 19).

**Примерный тематический план тактической, теоретической, психологической подготовки для групп начальной подготовки**

Таблица 19

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **1-ый год** | | **2-ой год** | | **3-ий год** | |
| **месяц проведе-ния** | **часы** | **месяц проведе-ния** | **часы** | **месяц проведе-ния** | **часы** |
| 1. Места занятий, оборудование и инвентарь | Июль | 1 | - | 1 | - | 1 |
| 2.Физическая культура и спорт в России | Август | 1 | - | - | - | - |
| 3.Развитие хоккея в мире и в России | Сентябрь-апрель | 2 | Октябрь | 1 | Октябрь | 1 |
| 4.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся | Октябрь | 1 | Сентябрь-апрель | 2 | Сентябрь-апрель | 2 |
| 5.Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеиста | Ноябрь, январь | 2 | Ноябрь | 1 | Ноябрь | 1 |
| 6.Физическая подготовка хоккеиста | Декабрь | 1 | Август | 1 | Август | 1 |
| 7.Техническая подготовка хоккеиста | Февраль | 1 | Декабрь | 1 | Декабрь | 1 |
| 8.Тактическая подготовка хоккеиста | Март | 1 | Февраль | 1 | Февраль | 1 |
| 9. Правила игры | Декабрь, январь | 4 | Ноябрь | 3 | Ноябрь | 3 |
| 10.Установки перед играми и разбор проведенных игр | Сентябрь-май | 17 | Сентябрь-май | 25 | Сентябрь-май | 25 |
| 11. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов и т.п. | Вне сетки часов | | | | | |
| **Итого часов:** | **31** | | **36** | | **36** | |

**Примерный материал по теоретической подготовке.**

Тема 1. Инвентарь, оборудование, места занятий.

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

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

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

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

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

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

Тема 3. Развитие хоккея в мире и в России.

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

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

Задачи дальнейшего развития хоккея в России и Кемеровской области.

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

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

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

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

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

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

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и спиртных напитков.

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

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

Тема 6. Физическая подготовка хоккеистов.

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

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

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

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

Тема 7. Основы техники хоккея.

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

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

Тема 8. Основы тактики хоккея.

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

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

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

Тема 9. Правила игры.

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

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

Тема 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

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

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

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление волевых качеств в ходе матча. Игровая дисциплина. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр и т.п.

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

* + - 1. **Общая физическая подготовка**

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

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

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

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекатывание груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Возраст спортсмена (с 9 лет) является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) — чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 до 3 км). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

* + - 1. **Специальная физическая подготовка**

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

Упражнения для развития силы (выполняются на льду): приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы ног (стретчинг). Подвижные игры: «бой петухов», «охотники и утки», «перестрелка», «пустое место», «перетягивание через линию», «невод», «белые медведи», «день и ночь» и другие, а также эстафеты: «передал-садись», «эстафеты с мячами, с обручами, со скакалками», «встречная эстафета», «парная эстафета» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

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

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

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

Гибкость необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

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

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

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

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

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

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

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

- упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

- упражнения для развития стартовой быстроты (преодоление с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

- упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

- упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3x10, 5x10 м, 3x18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов — передачи, прием шайбы, обводка, броски);

- упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

- игровые упражнения 1x0, 2x0, 3x0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

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

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

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

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

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

**3.5.1.4. Техническая подготовка**

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

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

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

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.

2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.

3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).

4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).

5. Бег широким скользящим шагом.

6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.

7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).

8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.

9. Бег с изменением направления (переступание).

10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».

11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».

12. Прыжок толчком двух ног.

13. Прыжок толчком одной ноги.

14. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед.

15. Бег коротким ударным шагом.

16. Старты.

17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда.

18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».

19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».

20. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги.

21. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища — «плугом».

22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.

23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на 90°.

24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

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

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

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

2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.

3. Бросок шайбы с длинным замахом.

4. Передача шайбы броском с длинным замахом.

5. Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).

6. Короткое ведение шайбы (рубка), вперед-назад (перед собой и сбоку).

7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.

9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.

11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.

13. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.

14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).

15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).

16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.

17. Обманные движения (финты):

- туловищем;

- клюшкой с выпадом влево и вправо;

- с шагом в сторону;

- с изменением скорости бега и с «подпусканием» шайбы под клюшку соперника;

- с использованием борта;

- финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучать также и навыкам ведения допустимой правилами хоккея силовой борьбы (не «вдогонку», не в спину и без толчков на борт). При этом следует обучить следующим силовым приемам:

1. Остановка грудью

2. Остановка плечом.

3. Остановка верхней частью бедра.

**3.5.1.5. Подготовка вратаря**

Подготовка вратаря занимает особое место в работе тренера. Для успешного обучения искусству вратаря важным является отбор хоккеиста на эту роль. Основными требованиями при этом являются: быстрота, координация движения, смелость, хладнокровие, сдержанность и многое другое, включая желание самого спортсмена.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости:

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

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

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

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

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

Техническая подготовка вратаря.

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

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

- обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами;

- ловля мяча, шайбы, посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;

- обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Обучение технике отбивания высоколетящих шайб грудью, плечом, предплечьем, «блином», щитками.

Тактическая подготовка вратаря.

Согласно классификации (Рисунок 2) в тактический арсенал хоккейного вратаря входят индивидуальные и групповые действия, которые строятся на определении момента и направления завершения атаки соперника.

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

* + 1. **Планирование и содержание занятий в тренировочных группах начальной специализации**

В тренировочных группах 1-го, 2-го годов подготовки юные хоккеисты проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоническое развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий,

Рисунок 2

Рисунок 1

**низкая**

**средняя**

**высокая**

**Техника игры вратаря**

**Основная стойка**

**игра клюшкой**

**ловушкой**

**блином и ловушкой**

**ловушкой и туловищем**

**переступанием**

**поперечное скольжение**

**приставным шагам**

**спиной вперед**

**торможения и остановки**

**короткий (ударный) шаг**

**скользящий широкий шаг**

**Т-образное скольжение ( «волокушей»)**

**передвижения**

**ловля шайбы**

**отбивание шайбы**

**накрывание шайбы**

**обманные движения**

**скользящей по льду**

**летящей**

**«стенка»**

**под «неудобную руку»**

**под «удобную руку»**

атакующие действия

замедление игры

определение момента и направления завершения атаки соперника

при входе соперника с шайбой в зону с угла и по центру

направленных вдоль ворот

игра при выходе 1 х 1

изучение соперника

обманные движения

**выбор позиции**

**игра на перехвате шайб**

при игре в воротах

при помехах вратарю и при ограниченном обзоре

при вбрасывании шайбы

перемещение за шайбой

**Тактика игры вратаря**

эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

Основными задачами групп начальной специализации являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

- обучение и закрепление техники хоккея, обучение основам групповой тактики игры;

- освоение игровой деятельности;

- выполнение юношеского разряда по хоккею;

- овладение простейшими теоретическими знаниями по методике хоккея и

правилам игры.

Ведущую роль на этапе начальной специализации выполняют показатели общей и специальной физической подготовленности, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств. Показатели технического мастерства на этапе начальной специализации определяют успешность игровой деятельности в меньшей степени.

Однако следует учитывать, что установка на достижение высоких спортивных результатов в детском возрасте носит характер отдаленной перспективы, а этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники хоккея.

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

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

1. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх.

2. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

* + - 1. **Распределение тренировочной нагрузки для тренировочных групп начальной специализации**

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки (таблица 20, 21).

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

**Примерный план-график распределения тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа базовой подготовки (1-го года обучения)**

Таблица № 20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **всего** |
| **периоды** | | | | | | | | | | | |
| **соревновательный** | | | | | | | | **переходный** | | **подготовительный** | |
| **этапы** | | | | | | | | | | | |
| **спец. подг.** | **1-й соревновательный** | | | **2-й соревновательный** | | | | **общий** | | | **спец. подг.** |
| Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | - | 15 | 11 | **66** |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 2 | - | 3 | 9 | **50** |
| Техническая подготовка | 16 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 15 | 4 | - | 2 | 15 | **139** |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | - | 2 | 2 | **46** |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 3 | - | - | 1 | **138** |
| Участие в соревнованиях, инструкторская  и судейская практика |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |  |  |  |  |  | **23** |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 2 | **6** |
| Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки  на 52 недели | 46 | 49 | 49 | 49 | 49 | 48 | 48 | 47 | 21 | - | 22 | 40 | **468** |

**Примерный план-график распределения тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа базовой подготовки (2-го года обучения)**

Таблица № 21

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **всего** |
| **периоды** | | | | | | | | | | | |
| **соревновательный** | | | | | | | | **переходный** | | **подготовительный** | |
| **этапы** | | | | | | | | | | | |
| **спец. подг.** | **1-й соревновательный** | | | **2-й соревновательный** | | | | **общий** | | | **спец. подг.** |
| Общая физическая подготовка | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 6 | - | 15 | 11 | **66** |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 6 | 2 | - | 3 | 9 | **50** |
| Техническая подготовка | 16 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 15 | 4 | - | 2 | 15 | **139** |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | - | 2 | 2 | **46** |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 3 | - | - | 1 | **138** |
| Участие в соревнованиях, инструкторская  и судейская практика |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |  |  |  |  |  | **23** |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 2 | **6** |
| Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки  на 52 недели | 46 | 49 | 49 | 49 | 49 | 48 | 48 | 47 | 21 | - | 22 | 40 | **468** |

**3.5.2.2. Теоретическая подготовка**

На этапе начальной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея, который включает в себя название тем, краткое описание, их содержание и объем в часах (таблица 22).

**Примерный тематический план тактической, теоретической, психологической подготовки для групп начальной специализации**

Таблица 22

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **1-ый год** | | **2-ой год** | |
| **месяц проведе-ния** | **часы** | **месяц проведе-ния** | **часы** |
| 1. Современное состояние хоккея в мире и России | Июль | 1 | Июль | 1 |
| 2. Общая физическая подготовка | Август | 1 | Август | 1 |
| 3. Специальная физическая подготовка | Сентябрь | 1 | Сентябрь | 1 |
| 4. Техническая подготовка | Май | 1 | Май | 1 |
| 5. Тактическая подготовка | Ноябрь  Апрель | 1  1 | Ноябрь  Апрель | 1  1 |
| 6. Правила хоккея, изменения и дополнения | Август | 1 | Август | 1 |
| 7. Морально-волевая подготовка хоккеиста | Сентябрь | 1 | Сентябрь | 1 |
| 8. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия | Декабрь | 1 | Декабрь | 1 |
| 9. Врачебно-педагогический контроль | Май | 1 | Май | 1 |
| 10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | Январь | 1 | Январь | 1 |
| 11 . Установка перед играми и разбор проведенных игр | Сентябрь-апрель | 35 | Сентябрь-апрель | 35 |
| 12. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов и т.п. | Вне сетки часов | | | |
| **Итого часов:** | **46** | | **46** | |

**Примерный материал по теоретической подготовке**

Тема 1. Современное состояние хоккея в мире и России.

Характеристика уровня развития любительского и профессионального

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

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовленность хоккеиста - фундамент спортивного мастерства. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на этапе начальной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития специальных физических качеств. Краткая характеристика применяемых средств специальной физической подготовки на этапе начальной специализации.

Тема 4. Техническая подготовка.

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

Тема 5. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки юных хоккеистов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

Тема 6. Правила хоккея, изменения и дополнения.

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

Тема 7. Морально-волевая подготовка хоккеиста.

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

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

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

Тема 8. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.

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

Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться баней.

Тема 9. Врачебно-педагогический контроль.

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

Значение и содержание самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля - вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

Тема 10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

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

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

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

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

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

Тема 11. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

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

Установка на игру 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 звеньями и игроками.

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

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

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

**3.5.2.3. Практическая подготовка**

**3.5.2.3.1. Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

2. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа и сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

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

Упражнения для направленного развития физических качеств.

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

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

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

Основные методы — повторный, игровой, соревновательный, вариативный.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**3.5.2.3.2. Специальная физическая подготовка**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея (выполняются на льду).

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

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

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный.

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

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

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

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

3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**3.5.2.3.3. Техническая подготовка**

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

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

**Техника владения клюшкой и шайбой**

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

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

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

Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.

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

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

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

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

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

**3.5.2.3.4. Тактическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

**3.5.2.4. Подготовка вратаря**

Физическая подготовка. Совершенствование быстроты одиночного движения, частоты движений. Совершенствование специальной гибкости и «выворотности» суставов в полушпагате, шпагате. Совершенствование координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), приставным и окрестным шагом, в челночном беге лицом и спиной вперед. Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево на одной и двух ногах с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Акробатика: полет - кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

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

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

**3.5.2.5. Планирование занятий**

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

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

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

Задачи подготовительного периода:

* приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика и т.д.);
* дальнейшее развитие физических качеств, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;
* изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
* дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств;
* приобретение новых теоретических знаний.

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

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

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

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

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

Задачи соревновательного периода:

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

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

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

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

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

Задачи переходного периода:

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

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

**3.5.2.5.1. Типовые недельные микроциклы**

Оперативное планирование на микроцикл заключается в распределении объемов нагрузок разного характера и направленности по дням и занятиям микроцикла с более детальным определением частных объемов отдельных видов подготовки (физической, технической, тактической, теоретической) и двигательных качеств (силовых, скоростных, координационных, выносливости).

В таблицах 23-26 представлено примерное распределение объемов тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода, в соревновательном и переходном периодах тренировки для групп начальной специализации.

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном этапе подготовительного периода (июль)**

Таблица 23

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Дни недели и номера занятий | | | | | | | | | | | | Всего (мин) |
| Понедельник | | Вторник | | Среда | | Четверг | Пятница | | Суббота | | Воскресенье |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **I.Теоретические занятия:** |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  | 45 |
| **II. Практические занятия:** | 60 | 45 | 60 | 60 |  | 60 |  | 45 | 60 | 60 | 45 |  | 495 |
| 2.1 .Физическая подготовка ОФП: | 48 | 25 | 60 | 40 |  | 40 | Активный отдых | 35 | 50 | 60 | 45 | Активный отдых | 403 |
| — развитие быстроты |  | 10 |  | 12 |  |  | 5 |  |  |  | 27 |
| — развитие силы |  |  | 12 |  |  |  |  | 10 |  |  | 22 |
| —развитие общей выносливости |  |  |  |  |  | 20 |  | 20 | 20 |  | 60 |
| — развитие ловкости | 30 |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 5 | 53 |
| —развитие гибкости | 3 | 5 | 3 |  |  |  |  |  | 5 | 5 | 21 |
| —комплексное развитие физических качеств | 15 | 10 | 35 | 20 |  | 20 | 30 | 20 | 35 | 35 | 220 |
| 2.2.Техническая подготовка: |  | 20 |  | 20 |  | 20 |  | 10 |  |  | 70 |
| —техника владения клюшкой и шайбой: |  | 20 |  | 20 |  | 20 |  | 10 |  |  | 70 |
| 1) ведение |  | 5 |  | 5 |  |  |  |  |  |  | 10 |
| 2) передача и прием |  | 5 |  | 5 |  |  |  |  |  |  | 10 |
| 3) броски |  | 10 |  | 10 |  | 5 |  | 10 |  |  | 35 |
| 4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой |  |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  | 15 |
| 2.3. Тактическая подготовка | 12 |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  | 22 |
| 2.4. Индивидуальная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего (мин):** | **60** | **45** | **60** | **60** | **45** | **60** |  | **45** | **60** | **60** | **45** |  | **540** |

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле на специально-подготовительном этапе**

**подготовительного периода (сентябрь)**

Таблица 24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Дни недели и номера занятий | | | | | | | |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Всего (мин) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **1.Теоретические занятия:** |  |  |  | 30 |  |  |  | 30 |
| **2. Практические занятия:** | 90 | 90 | 90 | 60 | 90 | 90 | Активный отдых | 510 |
| 1.Физическая подготовка: | 55 | 5 |  | 60 | 25 | 15 | 160 |
| 1.1 ОФП: | 30 |  |  | 60 |  |  | 90 |
| — развитие силы |  |  |  | 35 |  |  | 35 |
| —развитие выносливости |  |  |  | 25 |  |  | 25 |
| —развитие быстроты | 30 |  |  |  |  |  | 30 |
| 1.2. СФП: | 25 | 5 |  |  | 25 | 15 | 70 |
| — быстрота | 10 | 5 |  |  | 5 |  | 20 |
| —скоростная выносливость | 10 |  |  |  | 15 | 15 | 40 |
| — ловкость | 5 |  |  |  | 5 |  | 10 |
| 2.Техническая подготовка: | 25 | 35 | 45 |  | 35 | 35 | 175 |
| 2.1.Техника передвижения на коньках: | 20 | 25 | 25 |  | 20 | 25 | 115 |
| 1) бег на коньках | 10 | 15 | 15 |  | 10 | 10 | 60 |
| 2) торможение | 5 | 5 | 5 |  | 5 | 5 | 25 |
| 3) повороты | 5 | 5 | 5 |  | 5 | 10 | 30 |
| 2.2.Техника владения клюшкой и шайбой: | 5 | 10 | 20 |  | 15 | 10 | 60 |
| 1) ведение |  | 5 | 5 |  |  |  | 10 |
| 2)передача и прием | 5 |  |  |  |  | 5 | 10 |
| 3) броски |  | 5 | 5 |  |  | 5 | 15 |
| 4) комплексные упражнения на технику |  |  | 10 |  |  |  | 10 |
| владения клюшкой |  |  |  |  |  |  |  |
| 5) финты и обводка |  |  |  |  | 10 |  | 10 |
| 6) отбор шайбы |  |  |  |  | 5 |  | 5 |
| 3.Тактическая подготовка: | 10 | 5 |  |  | 15 | 15 | 45 |
| —индивидуальная |  | 5 |  |  | 5 |  | 10 |
| —групповая тактика | 10 |  |  |  | 10 | 15 | 35 |
| 4. Тренировочные и тренировочные игры |  |  |  |  | 15 | 25 | 40 |
| 5. Текущие и контрольные испытания |  | 45 | 45 |  |  |  | 90 |
| **Всего (мин):** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **540** |

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле** **в соревновательном периоде (ноябрь)**

Таблица 25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Дни недели и номера занятий | | | | | | | |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Всего (мин) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| I. Теоретические занятия: | 30 |  |  |  |  | 45 | Активный отдых | 75 |
| II. Практические занятия: | 60 | 90 | 90 | 45 | 90 | 90 | 465 |
| 1 . Физическая подготовка: |  |  |  | 45 |  |  | 135 |
| 1.1 ОФП: |  |  |  |  |  |  | 45 |
| — скоростно-силовые качества |  |  |  | 30 |  |  | 30 |
| — общая выносливость |  |  |  | 15 |  |  | 15 |
| 1.2.СФП: | 35 | 15 | 40 |  |  |  | 90 |
| — быстрота | 20 |  | 10 |  |  |  | 30 |
| — ловкость | 15 |  |  |  |  |  | 15 |
| — скоростно-силовые качества |  | 15 | 30 |  |  |  | 45 |
| 2. Техническая подготовка: | 25 | 35 | 15 |  |  |  | 75 |
| 2.1 . Техника передвижения на коньках: | 10 | 20 | 5 |  |  |  | 35 |
| 1) бег на конька | 10 | 10 | 5 |  |  |  | 25 |
| 2) торможение |  | 5 |  |  |  |  | 5 |
| 3) повороты |  | 5 |  |  |  |  | 5 |
| 2.2. Техника владения клюшкой и шайбой: | 15 | 15 | 10 |  | 45 |  | 85 |
| 1) ведение | 5 |  |  |  |  |  | 5 |
| 2) передача и прием | 5 |  | 5 |  |  |  | 10 |
| 3) броски | 5 | 5 |  |  |  |  | 10 |
| 4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой |  | 10 |  |  | 15 |  | 25 |
| 5) финты и обводка |  |  |  |  | 15 |  | 15 |
| 6) отбор шайбы |  |  | 5 |  | 15 |  | 20 |
| 3. Тактическая подготовка: |  |  |  |  | 45 |  | 45 |
| — групповая тактика |  |  |  |  | 20 |  | 20 |
| — командная тактика |  |  |  |  | 25 |  | 25 |
| 4. Тренировочные и тренировочные игры |  | 40 | 35 |  |  |  | 75 |
| 5. Контрольные игры и соревнования |  |  |  |  |  | 90 | 90 |
| **Всего (мин):** | **90** | **90** | **90** | **45** | **90** | **135** | **540** |

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле переходного периода (май)**

Таблица 26

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Дни недели и номера занятий | | | | | | | |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Всего (мин) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Активный отдых |  |
| 1. Теоретические занятия: |  |  |  |  |  | 45 | 45 |
| II. Практические занятия: | 90 |  | 90 | 90 | 90 | 45 | 405 |
| 1 . Физическая подготовка: | 90 |  |  | 45 | 40 | 45 | 220 |
| 1.1 ОФП: | 90 |  |  | 25 |  | 45 | 160 |
| - сила | 50 |  |  |  |  |  | 50 |
| - общая выносливость |  |  |  |  |  | 20 | 20 |
| - комплексное развитие | 40 |  |  | 25 |  | 25 | 90 |
| физических качеств |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2.СФП: |  |  |  | 20 | 40 |  | 60 |
| - силовая выносливость |  |  |  | 20 |  |  | 20 |
| - ловкость |  |  |  |  | 20 |  | 20 |
| - общая выносливость |  |  |  |  | 20 |  | 20 |
| 2. Техническая подготовка: |  |  | 45 | 45 | 50 |  | 140 |
| 2.1 . Техника передвижения на коньках: |  |  | 45 | 20 | 20 |  | 85 |
| 1) бег на коньках |  |  | 20 | 10 | 5 |  | 35 |
| 2) торможение |  |  | 10 | 5 | 5 |  | 20 |
| 3) повороты |  |  | 10 |  | 5 |  | 15 |
| 4) прыжки на коньках |  |  | 5 | 5 | 5 |  | 20 |
| 2.2. Техника владения клюшкой и шайбой: |  |  |  | 25 | 30 |  | 55 |
| 1) ведение |  |  |  |  |  |  |  |
| 2) передача и прием |  |  |  |  | 10 |  | 10 |
| 3) броски |  |  |  | 10 | 10 |  | 20 |
| 4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой |  |  |  |  | 10 |  | 10 |
| 5) финты и обводка |  |  |  | 10 |  |  | 10 |
| 6) отбор шайбы |  |  |  | 5 |  |  | 5 |
| 3. Тактическая подготовка: |  |  | 45 |  |  |  | 45 |
| - групповая тактика |  |  | 45 |  |  |  | 45 |
| III. Медицинское обследование |  | 90 |  |  |  |  | 90 |
| **Всего (мин):** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **540** |

* + 1. **Планирование и содержание занятий в тренировочных группах спортивной специализации**

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

Основными задачами групп спортивной специализации являются:

* дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
* добиться правильного выполнения технических приемов, в том числе в усложненных условиях, т.е. сформировать двигательное умение;
* обучение основам командной тактики и совершенствование индивидуальной и групповой тактики;
* выполнение разряда по хоккею;
* овладение теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры;
* получение звания судьи по спорту (хоккею).

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

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

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

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

**3.5.3.1. Распределения тренировочной нагрузки для групп спортивной специализации**

При планировании тренировочных занятий со спортсменами групп спортивной специализации необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки (таблицы 27-29).

При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки.

**План-график распределения тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа спортивной специализации 3-го года обучения**

Таблица 27

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **всего** |
| **периоды** | | | | | | | | | | | |
| **соревновательный** | | | | | | | | **переходный** | | **подготовительный** | |
| **этапы** | | | | | | | | | | | |
| **спец. подг.** | **1-й соревновательный** | | | **2-й соревновательный** | | | | **общий** | | | **спец. подг.** |
| Общая физическая подготовка | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 8 | - | 17 | 17 | **93** |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 4 | - | 4 | 11 | **62** |
| Техническая подготовка | 15 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 3 | - | 1 | 14 | **124** |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 | 2 | - | 2 | 2 | **62** |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 12 | - | - | 10 | **228** |
| Участие в соревнованиях, инструкторская  и судейская практика | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 4 | - | - | - | - | **49** |
| Контрольные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | 2 | **6** |
| Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки  на 52 недели | **64** | **64** | **64** | **64** | **63** | **64** | **64** | **64** | **33** | **-** | **24** | **56** | **624** |

**План-график распределения тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа спортивной специализации 4-го года обучения**

Таблица 28

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **всего** |
| **периоды** | | | | | | | | | | | |
| **соревновательный** | | | | | | | | **переходный** | | **подготовительный** | |
| **этапы** | | | | | | | | | | | |
| **спец. подг.** | **1-й соревновательный** | | | **2-й соревновательный** | | | | **общий** | | | **спец. подг.** |
| Общая физическая подготовка | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | - | 17 | 17 | **90** |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | - | 4 | 11 | **65** |
| Техническая подготовка | 15 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 3 | - | 1 | 14 | **124** |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 | 2 | - | 2 | 2 | **62** |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 12 | - | - | 10 | **228** |
| Участие в соревнованиях, инструкторская  и судейская практика | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 4 | - | - | - | - | **49** |
| Контрольные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | 2 | **6** |
| Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки  на 52 недели | **64** | **64** | **64** | **64** | **63** | **64** | **64** | **64** | **33** | **-** | **24** | **56** | **624** |

**План-график распределения тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа спортивной специализации 5-го года обучения**

Таблица 29

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **всего** |
| **периоды** | | | | | | | | | | | |
| **соревновательный** | | | | | | | | **переходный** | | **подготовительный** | |
| **этапы** | | | | | | | | | | | |
| **спец. подг.** | **1-й соревновательный** | | | **2-й соревновательный** | | | | **общий** | | | **спец. подг.** |
| Общая физическая подготовка | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - | 17 | 17 | **87** |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 7 | 6 | - | 4 | 11 | **68** |
| Техническая подготовка | 15 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 3 | - | 1 | 14 | **124** |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 | 2 | - | 2 | 2 | **62** |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 12 | - | - | 10 | **228** |
| Участие в соревнованиях, инструкторская  и судейская практика | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 4 | - | - | - | - | **49** |
| Контрольные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | 2 | **6** |
| Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки  на 52 недели | **64** | **64** | **64** | **64** | **63** | **64** | **64** | **64** | **33** | **-** | **24** | **56** | **624** |

**3.5.3.2. Теоретическая подготовка**

На этапе спортивной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея, который включает название тем, краткое их содержание и объем в часах (таблица 30).

**Примерный тематический план тактической, теоретической, психологической подготовки для групп тренировочного этапа спортивной специализации**

Таблица 30

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Тема | Год обучения время проведения | | | | | | | |
|  |  | 3-й год | | 4-й год | | | 5-ый год | | |
|  |  | Месяц проведения | Часы | Месяц проведения | | Часы | Месяц проведения | | часы |
| 1 | Современное состояние хоккея в мире и России | Июль | 1 | Июль | | 1 | Июль | | 1 |
| 2 | Тактическая подготовка | Август  Сентябрь | 1  1 | Август  Сентябрь | | 1  1 | Август  Сентябрь | | 1  1 |
| 3 | Правила хоккея, изменения и дополнения | Август | 1 | Август | | 1 | Август | | 1 |
| 4 | Психологическая подготовка | Май | 1 | Май | | 1 | Май | | 1 |
| 5 | Восстановительные мероприятия в хоккее | Сентябрь Апрель  Май | 1  1  1 | Сентябрь Апрель  Май | | 1  1  1 | Сентябрь Апрель  Май | | 1  1  1 |
| 6 | Физиологические основы спортивной тренировки | Август | 1 | Август | | 1 | Август | | 1 |
| 7 | Основы методики тренировки | Июль | 1 | Июль | | 1 | Июль | | 1 |
| 8 | Установка перед играми и разбор проведенных игр | Август-Май | 52 | Август-Май | | 52 | Август-Май | | 52 |
| 9 | Просмотр видеозаписей, игр команд высокой квалификации, тренировочных фильмов и т.п. | Вне сетки часов | | | | | | | |
| **Итого часов:** | | **62** | | | **62** | | | **62** | |

**Примерный материал по теоретической подготовке**

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

Тема 2. Тактическая подготовка.

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

**Тема 3.** Правила хоккея, изменения и дополнения.

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

Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея.

Тема 4. Психологическая подготовка.

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

**Тема 5.** Восстановительные мероприятия в хоккее.

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

**Тема 6.** Физиологические основы спортивной тренировки.

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

**Тема 7.** Основы методики обучения и тренировки.

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

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

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

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

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

**3.5.3.3. Практическая подготовка**

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

**3.5.3.3.1. Общая физическая подготовка**

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

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

Упражнения для развития **быстроты** по программе групп начальной специализации. Увеличивается длина дистанции до 60-100 м.

Упражнения для развития **выносливости** по программе для групп начальной специализации. Дополнительно - дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 минут. Наибольший прирост МПК у спортсменов наблюдается с 13 до 16 лет. Если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей подготовки на развитие аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно будет в должной мере повысить функциональные возможности сердечно­сосудистой и дыхательной систем организма. И как следствие от спортсмена нельзя будет ожидать высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте.

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

Упражнения для развития **гибкости** по программе для групп начальной специализации, количество повторений увеличить.

**3.5.3.3.2. Специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

В 12-14-летнем возрасте быстроту развивают вместе с силой (сопряженный метод). Время выполнения упражнений повторным методом обычно не превышает 10 с. Паузы отдыха достаточно большие, до ЧСС восстановления 108-114 уд/мин.

Упражнения для развития **выносливости** — «фартлек» на льду, используется переменный непрерывный метод (игра скоростей). Повторный метод используется для развития скоростной и специальной выносливости спортсменов (в данном случае важно подобрать оптимальные паузы отдыха). Многократное выполнение упражнения с короткими интервалами отдыха, не обеспечивающими относительно полного восстановления от предшествующей работы (интервальный метод). При игровом методе нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением перерывов, сокращением или увеличением дистанции (эстафеты), количества пробежек, уменьшение или увеличение количества повторений в игре и т.п.; уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

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

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

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

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

**3.5.3.3.3. Техническая подготовка**

Методика обучения на этапе спортивной специализации отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение спортсменами всех механизмов техники развиваемого движения и правильное воспроизведение ее тончайших деталей.

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

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

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

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

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

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

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

**3.5.3.3.4. Тактическая подготовка**

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

**Командные взаимодействия в нападении.**

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

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

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

**Командные взаимодействия в защите.**

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

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

**3.5.3.4. Подготовка вратаря**

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

**Техническая подготовка** — по мере освоения технических элементов вратаря на этапе спортивной специализации необходимо предусмотреть совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами. Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках. Развития умения сохранять и принимать основную стойку.

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

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

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

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

**3.5.3.5. Планирование занятий**

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

**Подготовительный период**

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

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

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

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент нагрузки.

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

**Соревновательный период**

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

1. Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов.

2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение опыта.

3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.

4. Совершенствование психической подготовленности.

5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

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

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

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

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

**Переходный период**

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

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

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

**3.5.3.5.1. Типовые недельные микроциклы**

Методика построения микроциклов зависит от комплекса различных

факторов: общего режима жизнедеятельности юных хоккеистов (включая учебную и учебно-тренировочную деятельность, размещение, питание, проезд до места соревнований, занятий), их возраста, уровня подготовленности, места микроцикла в общей системе годичного цикла и другое.

Продолжительность микроцикла может быть различной — от 2 до 10 дней, однако чаще всего бывает около 5-7 дней. В соревновательном периоде продолжительность микроциклов определяется календарем соревнований и бывает обычно от 3-4 до 7 дней. Более короткие межигровые циклы в соревновательном периоде для юных хоккеистов не оправданы.

Каждый микроцикл состоит из двух фаз: нагрузочной, которая связана с той или иной степенью утомления, и восстановительной (занятия восстановительного характера или полный отдых). В структуре микроцикла эти две фазы повторяются, причем восстановительная фаза совпадает с окончанием микроцикла.

Звеньями целостного процесса микроцикла являются тренировочные занятия. Планировать каждое тренировочное занятие необходимо с учетом направленности нагрузок в предыдущем и последующих занятиях.

При планировании 2-3 занятий в течение дня особое внимание следует уделить смене направленности занятий и разнообразию применяемых тренировочных средств, что позволит повысить эмоциональность работы.

Трехразовые тренировки в день планируются, в основном, в условиях сбора. При этом первая тренировка обычно проводится сразу после сна, в период, когда работоспособность организма снижена, В связи с этим на утренние часы не следует планировать использование скоростных и скоростно-силовых упражнений, также больших и максимальных нагрузок, иначе это сказывается на эффективности дневного (основного) занятия.

Ранее приведены примерные схемы недельных микроциклов, характерных для каждого периода подготовки хоккеистов тренировочных групп начальной специализации. Ориентируясь на эти примерные схемы и учитывая выше перечисленные рекомендации, можно спланировать недельные микроциклы для тренировочных групп спортивной специализации.

* + 1. **Планирование и содержание занятий в группах совершенствования спортивного мастерства**

В группах совершенствования спортивного мастерства спортсмены проходят этап закрепления и дальнейшего совершенствования полученных ранее знаний, приобретенных умений и навыков. Основная задача на данном этапе сводится к формированию прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение технического приема в быстро меняющихся усло­виях игровой (соревновательной) деятельности.

Основными задачами, стоящими перед учащимися групп совершенствования спортивного мастерства, являются следующие:

* дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
* добиться автоматизированности выполнения технических приемов; выполнения приемов свободно, экономично и надежно; умения выполнить прием на высокой скорости; необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов;
* закрепление и совершенствование групповой и командной тактики защиты и нападения;
* выполнение спортивных разрядов по хоккею;
* овладение теоретическими знаниями по методике спортивной тренировки и правилам игры;
* оказание помощи в судействе хоккейных матчей юных хоккеистов.

В 16 лет физическое развитие продолжается, но рост его заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей выносливости и скоростных качеств. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, технико-тактической подготовленности и специальной координации движений, а также психологических свойств в сфере оперативного мышления, памяти и простых двигательных реакций. Эти данные в основе своей согласуются с современными представлениями о возрастных особенностях развития организма детей на этапе спортивной специализации.

Направленность в работе — совершенствование технико-тактической подготовленности в условиях, приближенных к игровым (соревновательным), дальнейшее развитие общесиловых и скоростно-силовых качеств, быстроты движений, повышение специальной работоспособности.

Перевод из одной группы совершенствования спортивного мастерства в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований.

**3.5.4.1. Распределения учебной нагрузки для групп совершенствования спортивного мастерства**

При планировании тренировочных занятий с хоккеистами групп совершенствования спортивного мастерства необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки (таблица 31).

При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки.

**План-график распределения тренировочной нагрузки для групп совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 31

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **всего** |
| **периоды** | | | | | | | | | | | |
| **соревновательный** | | | | | | | | **переходный** | | **подготовительный** | |
| **этапы** | | | | | | | | | | | |
| **спец. подг.** | **1-й соревновательный** | | | **2-й соревновательный** | | | | **общий** | | | **спец. подг.** |
| Общая физическая подготовка | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 15 | 15 | **66** |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 7 | 4 | - | 5 | 12 | **66** |
| Техническая подготовка | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 1 | - | 1 | 11 | **95** |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 9 | 10 | 11 | 11 | 5 | - | 5 | 5 | **100** |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка | 28 | 28 | 29 | 29 | 28 | 28 | 29 | 29 | 14 | - | - | 13 | **255** |
| Участие в соревнованиях, инструкторская  и судейская практика | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 6 | - | - | - | - | **72** |
| Контрольные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | 4 | **8** |
| Самостоятельная работа (индивидуальные планы) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 22 | 4 | 4 | **66** |
| Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки  на 52 недели | **73** | **73** | **73** | **73** | **70** | **70** | **73** | **71** | **36** | **22** | **30** | **64** | **728** |

**3.5.4.2. Теоретическая подготовка**

На этапе совершенствования спортивного мастерства продолжается более глубокое изучение теоретических основ хоккея. Этот раздел включает название тем, краткое их содержание и объем в часах (табл. 38).

**Примерный тематический план тактической, теоретической, психологической подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 32

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Месяц проведения** | **Часы** |
| 1 | Современное состояние хоккея в мире и России | Май | 2 |
| 2 | Тактика хоккея | Август  Февраль  Апрель  Июль | 1  2  2  2 |
| 3 | Правила хоккея, изменения и дополнения | Июль | 2 |
| 4 | Физиологические основы спортивной тренировки | Ноябрь | 2 |
| 5 | Основы методики тренировки | Май | 2 |
| 6 | Установка перед играми и разбор проведенных игр | Август-Май | 85 |
| 7 | Просмотр видеозаписей, игр команд высокой квалификации, тренировочных фильмов и т.п. | Вне сетки часов | |
| **Итого часов:** | | **100** | |

**Примерный материал по теоретической работе**

**Тема 1**. Современное состояние хоккея в мире и России.

Характеристика современного состояния хоккея в мире и России (детского, юношеского и профессионального). Тенденции развития хоккея.

**Тема 2**. Тактика хоккея.

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование навыков индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командных действий в защите и нападении.

**Тема 3.** Правила хоккея, изменения и дополнения.

Продолжить закреплять знания правил хоккея. Ознакомить учащихся с изменениями и дополне­ниями в правилах хоккея. Провести семинар по правилам хоккея.

**Тема 4.** Восстановительные мероприятия в хоккее.

Более глубокое изучение средств и методов восстановления организма после нагрузки.

**Тема 5.** Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тренированность и ее физиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка перед игрой.

**Тема 6.** Основы методики тренировки.

Использование различных методов тренировки в зависимости от направленности занятия, решаемых задач, характера и условий проведения тренировки, подготовленности занимающихся.

**Тема 7.** Установка перед играми и разбор проведенных игр.

**Тема 8.** Просмотр видеозаписей, игр команд высокой квалификации, тренировочных фильмов и т.п. Целесообразно проводить разборы игр команд высокой квалификации, используя видеозаписи, а также просмотр матчей непосредственно.

**3.5.4.3. Практическая подготовка**

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

**3.5.4.3.1. Общая физическая подготовка**

Представляя тренерам, возможность самостоятельно решать задачи по ОФП, сообразуясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности и физического развития учащихся, приводим некоторые рекомендации по развитию физических качеств в группах совершенствования спортивного мастерства.

**Развитие силы.** Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так у 15-летних подростков мышечная масса составляет 33% относительно массы тела, у юношей 17 лет — около 44%. В период 15-17 лет опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе. В связи с этим в данном возрасте целесообразно увеличивать объем силовой работы и величину отягощений.

В период 15-17 лет у хоккеистов более всего увеличивается сила следующих групп мышц: сгибателей и разгибателей плеча, разгибателей предплечья, сгибателей бедра, разгибателей голени, а также разгибателей туловища.

В 15-17 лет по мере увеличения мышечной массы и биологического созревания организма **силовая подготовка** становится все более специализированной. Программа специализированной силовой подготовки усложняется. Например, тренировочные занятия включают в себя комплексы различных прыжковых, скоростно-силовых упражнений для развития мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса, предплечья и кисти, спины, живота. Упражнения выполняются в различных сочетаниях и разной последовательности.

В этот период начинают применять штангу. При использовании метода повторных усилий величина отягощений может увеличиваться до 70% от максимальной, а при динамическом методе - до 20%. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии — 4-5 раз). Для развития силовой выносливости эффективен метод повторных усилий с величиной отягощения до 40-45% от максимального.

В подготовке хоккеистов 15-17 лет метод максимальных усилий целесообразно использовать только в базовых мезоциклах подготовительного периода. Не рекомендуется включать работу с максимальными весами хоккеистам после перерыва в занятиях, вызванного болезнями, травмами или другими причинами.

В силовой подготовке хоккеистов 15-17 лет тренировочные задания силовой направленности обычно выполняются в течение 40-60 минут. Такие занятия можно проводить на протяжении всего подготовительного периода (в отдельных микроциклах 1-3 раза в неделю), на отдельных этапах соревно­вательного и в переходном периоде годичного цикла 1-2 раза в неделю.

Силовую тренировку, если она направлена на развитие силовой выносливости, следует проводить на фоне достаточно высокой работоспособности организма (т.е. включать силовые упражнения сразу после дня отдыха или разгрузочного дня). Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и других. С 15 лет вводятся нормативы на силовую выносливость:

* для мышц рук: жим штанги (100% от собственного веса) руками в положении лежа на спине (руки сгибать и разгибать полностью) — максимальное количество раз («до отказа»);
* для мышц ног: жим штанги (200% от собственного веса) ногами в положении лежа на спине (ноги сгибать до угла 90° между голенью и бедром, разгибать ноги полностью) максимальное количество раз («до отказа»).

**Развитие быстроты.** Как известно, наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст 7-14 лет, после чего способность к дальнейшему развитию быстроты снижается. Повышение скорости движения достигается за счет целенаправленного развития силы мышц, анаэробных возможностей организма и совершенствования движения.

Тренировочные занятия, развивающие скоростные качества, рекомендуется выполнять в 1-3 сериях, в каждой серии по 6-8 повторений. На одном занятии необходимо планировать не более 3 серий, поскольку креатинфосфатные резервы организма быстро исчерпываются. Интервал отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности хоккеистов и контролируется по ЧСС восстановления - повторное выполнение упражнения необходимо начинать при ЧСС не более 108-114 уд/мин.

Объем скоростной подготовки, средства и методы ее на протяжении годичного цикла не одинаковы и изменяются в соответствии с задачами, поставленными на отдельных этапах.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5-7% времени от всей физической подготовки. Основную работу по развитию скоростных качеств следует проводить на специально-подготовительном этапе (она составляет 15-18 %). Занятия должны проходить вне льда и на льду при соотношении 1:4.

В микроциклах следует проводить занятия на 1-й и 2-й день после отдыха. На отдельных занятиях скоростные упражнения проводятся в первой половине занятий в течение 20-40 минут.

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

**Развитие ловкости.** При нормировании нагрузок в процессе развития ловкости нужно руководствоваться следующими положениями:

* задания на координацию, требующие тонких нервно-мышечных дифференцировок и волевой собранности, выполнять в начале занятия, когда сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность;
* суммарный объем упражнений на ловкость должен быть невелик;
* в занятиях надо придерживаться оптимальных интервалов отдыха, чтобы при следующем повторении не нарушилась координация движения.

Средства развития общей ловкости направлены на обогащение двигательного опыта и координации движений вообще и проводятся на общеподготовительном этапе годичного цикла тренировки. К основным средствам относятся: акробатические и гимнастические упражнения, а также подвижные и спортивные игры.

**Развитие гибкости.** Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем. Темп выполнения упражнений средний и медленный. Упражнения на растягивание нужно выполнять до появления легкой боли в мышцах, что является сигналом к прекращению работы.

В микроциклах упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок, а также в паузах между упражнениями, направленными на развитие силы, ловкости, быстроты.

В конце тренировочного занятия специальные упражнения на гибкость целесообразно давать статического характера продолжительностью 20-30 с.

**Общая выносливость** — тренировки для развития общей выносливости (аэробных возможностей) основное место занимают в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе. Несколько в меньшей мере они используются в соревновательном и в переходном периодах.

Упражнения, направленные на развитие емкости аэробных возможностей, обычно планируются на первые этапы подготовительного и переходного периодов годичного цикла и на промежуточные мезоциклы соревновательного периода, а также после болезни и травмы спортсмена.

Упражнения, развивающие мощность аэробных процессов, целесообразно планировать на всех этапах годичного цикла и на протяжении всего процесса многолетней подготовки юных хоккеистов.

Тренировочные задания на развитие аэробных возможностей включаются, как правило, во вторую половину занятия, если оно носит комплексную направленность. Отдельные занятия избирательной направленности для развития общей выносливости целесообразно планировать последними в течение дня и на конец микроцикла накануне дня отдыха или разгрузочного дня.

Основными упражнениями являются кросс до 8-10 км, бег 200, 300, 400 м, игровые упражнения (футбол, регби).

Тренировочные задания аэробного характера (кросс до 20 мин при ЧСС до 130-140 уд/мин, силовые упражнения с небольшой нагрузкой и интенсивностью — ЧСС до 130-140 уд/мин, общее время 20-25 мин) используются также сразу же после проведенного матча в целях активного восстановления.

**Скоростная выносливость** — при совершенствовании гликолитического механизма энергообеспечения используют два типа заданий с преимущественной направленностью на повышение емкости и мощности гликолитических реакций.

Для повышения емкости гликолитических процессов используются упражнения со следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы — 90-95% от предельной (соревновательной).

2. Продолжительность нагрузки — от 40 с до 3 мин.

3. Интервалы отдыха постоянные или сокращающиеся, продолжительностью от 1 доЗ-5 мин между повторениями и до 10 мин между сериями.

4. Число повторений в серии — от 3 до 5 раз, число серий —1-3.

Используются: бег на отрезках от 300 до 600 м, бег в гору, эстафеты, игры, игровые упражнения, формы круговой тренировки, в том числе преодоление полосы препятствий.

При преимущественном воздействии на мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения продолжительность повторения упражнений не должна превышать 30-45 с. Методы выполнения упражнения серийно-повторный и интервальный. Количество повторений в серии — 3-5, число серий — 1-2.

Упражнения, направленные на совершенствование алактатного анаэробного механизма энергообеспечения, отличаются следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы максимальная, но может быть несколько ниже ее (95%).

2. Продолжительность разовой нагрузки в пределах 3-10 с.

3. Интервалы отдыха в пределах 1-3 мин.

4. Характер отдыха пассивный, между сериями может быть активный.

5. Число повторений в серии 4-6, отдых между сериями 7-10 мин.

Число серий, как правило, не более двух.

Используются упражнения: различный бег от 5 до 30 м, эстафеты, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, прыжковые.

В заданиях анаэробной алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха 100-110 уд/мин.

Задания анаэробной алактатной направленности целесообразно давать в начале тренировочного занятия сразу после разминки и в 1-й или 2-й день микроцикла.

В годичном цикле подготовки упражнения на совершенствование анаэробных алактатных процессов применяются почти на всех этапах подготовки, за исключением втягивающего микроцикла в подготовительном периоде, разгрузочных микроциклов в промежуточных мезоциклах соревнователь­ного периода и в переходном периоде.

**3.5.4.3.2. Специальная физическая подготовка**

Благодаря специальной физической подготовленности у спортсменов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, быстроты и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения: с утяжеленным жилетом (7-12 кг), утяжеленными браслетами, утяжеленными шайбами (400-600 г), утяжеленными клюшками, набивными мячами, упражнения повышенной координационной сложности и другие.

**Развитие силы.** Силовая подготовка хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства все более специализируется и усложняется. Упражнения с отягощениями выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространенный метод — сопряженный, когда технико-тактическое упражнение выполняется с отягощением. При развитии силовой выносливости часто используют автомобильные покрышки от грузовых автомобилей (для увеличения нагрузки на покрышку садится еще и партнер), которую тянет за собой на веревке хоккеист. Хорошее упражнение «паровоз», когда «паровоз» тянет за клюшку «вагон» (или несколько «вагонов» — хоккеистов). Для развития скоростно-силовых качеств применяют дриблинг утяжеленной шайбы в течение 10-30с с перемещением на ограниченном участке льда в условиях скопления игроков. Утяжеленный пояс или жилет отличное средство для развития как скоростно-силовых качеств, так и силовой выносливости (10-20 кругов по периметру площадки).

**Развитие быстроты.** Основными факторами, способствующими развитию быстроты хоккеиста являются пространство, время и соперник. Исходя из них строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (отрезки сокращаются или удлиняются — вариативный метод), время выполнения упражнения сокращается, для того, чтобы выполнять упражнения в условиях, приближенных к игре, вводится соперник. На основании этих подходов строятся тренировочные занятия по развитию быстроты хоккеиста. Игровые упражнения выполняются на максимальной скорости (за исключением случаев: этапа вкатывания хоккеистов на льду, разучивание нового технико-тактического упражнения).

В процессе развития **специальной ловкости** используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

1. Введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.

2. Изменения скорости и темпа движения.

3. Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограниченное время и пространство для замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки).

4. Усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед «приземлением», ведение шайбы с дополнительным опусканием на одно или два колена).

5. Создание непривычных условий выполнения упражнений, а также применение специальных снарядов и устройств.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление (типа потряхиваний, свободных махов и т.д.) и растягивание.

**Развитие гибкости.** Упражнения на гибкость делятся на дополнительные и основные. Дополнительные используются для растягивания мышц, сухожилий и связок в подготовительной части занятия (в разминке), а также после выполнения различных упражнений на силу, быстроту, ловкость и выносливость в основной и заключительной частях занятия.

Основные упражнения выполняются по следующей методике: основной метод — повторный, сериями по 10-25 раз в каждом подходе, количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развивая гибкость, следует при выполнении одного и того же упражнения периодически менять, усложнять исходные положения. Гибкость развивается быстрее, если при выполнении упражнения перед хоккеистом будут поставлены определенные задачи, для выполнения которых нужно проявить волевые усилия.

Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта.

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

**Развитие выносливости.** Специальными упражнениями на льду развивают скоростную и специальную выносливость хоккеистов, в основе которых анаэробно-гликолитический и анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения.

Скоростная выносливость на льду развивается различными беговыми упражнениями. Тренировочные задания на повышение гликолитической мощности и емкости выполняются обычно в таком режиме: время работы — 30-40 с (в одном повторении), в серии — 3 повторения, продолжительность интервалов отдыха после повторений 60-90 с. Время активного отдыха между сериями — 10-12 мин. В качестве типичного примерного упражнения можно рекомендовать следующее: челночный бег на коньках с торможением (5x54 м) х 3. Время выполнения одного повторения — 42-46 с, время отдыха между повторениями — 3 мин, между сериями 8-10 мин, ЧСС по окончании работы 192-210 уд/мин, по оконча­нии отдыха — 110-120 уд/мин. Кстати, упражнение на льду 5x54 м является контрольным нормативом для определения уровня скоростной выносливости хоккеистов.

Специальная выносливость обеспечивается также анаэробно-гликолитическим механизмом энергообеспечения. В качестве примерного упражнения для повышения специальной выносливости хоккеистов (и одновременно анаэробных гликолитических возможностей) можно рекомендовать следующее: двусторонняя игра в хоккей 3x3 (на всю площадку). Продолжительность игрового отрезка 1-2 минуты, отдыха 2-3 минуты. ЧСС по окончании работы 180-200 уд/мин, по окончании отдыха 110-120 уд/мин. Всего 6-8 серий.

В годичном цикле подготовки целенаправленное воздействие на емкость и мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения, как правило, планируется на вторую половину подготовительного периода, а также на соревновательный период.

Упражнения для совершенствования анаэробной гликолитической энергопродукции планируют в подготовительном периоде не более 2 раз в неделю, чередуя их с упражнениями в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

В основном (соревновательном) периоде годичного цикла это воздействие осуществляется в значительной мере посредством соревновательных нагрузок.

Упражнения гликолитической анаэробной направленности следует давать после упражнений анаэробного алактатного воздействия (разминочный бег на коньках от 5 до 60 м, эстафеты, игровые упражнения, броски шайбы и т.д.). В заданиях алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха - 100-110 уд/мин. Продолжительность разовой нагрузки 3-12 с.

После занятий целесообразно проводить восстанавливающие процедуры, способствующие быстрому синтезу и накоплению креатинфосфата, в том числе применение витамина В15 и увеличение в рационе продуктов с большим содержанием креатинфосфата.

**3.5.4.3.3. Техническая подготовка**

Цель тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства — обеспечить возможность применения изученного двигательного действия с максимальной эффективностью в любых, в том числе и в быстро меняющихся, условиях.

На этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка широко используется метод сопряженного воздействия, когда совершенствование технических приемов происходит одновременно с направленным развитием физических качеств и улучшением тактической подготовленности.

В программу технической подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства входит: дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Умение выполнять броски и передачи шайбы с любой точки площадки. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли шайбы на себя и т.п.). Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условий (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

Необходимо заниматься совершенствованием техники владения клюшкой и шайбой и вне льда (на бетонной площадке, на линолеуме, фанере и т.д., используя различные приспособления для усложнения выполнения дриблинга, финтов).

**3.5.4.3.4. Тактическая подготовка**

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные, спортивные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства включает в себя тактику нападения и тактику обороны.

**Тактика нападения:** совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от мастерства партнеров. Организация контратаки. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача — ведение — бросок, бросок — добивание, подправление — добивание и т.п. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п.

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «отдал — откройся», «ушел влево — отдал вправо», «окрестный выход», «оставление шайбы», подправление. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок в ворота в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

**Тактика обороны.** Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики; изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

**3.5.4.4. Подготовка вратаря**

**Физическая подготовка** вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по программе полевых игроков, но с вратарской спецификой: совершенствование гибкости и специальной «выворотности» (супинация, пронация) суставов; развитие силы мышц рук с использованием отягощений и тренажера «Бизон-1»; развитие быстроты и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря; совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте; совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед и назад), в комбинациях акробатических элементов; совершенствование быстроты реакции.

**Техническая подготовка** вратаря осуществляется в следующих направлениях: совершенствование техники передвижения на коньках лицом и спиной вперед, боком; совершенствование техники стартов и торможений; совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и «блином» вместе, ее отбивание при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку и т.д.

Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, «блином», щитками; совершенствование техники владения клюшкой; совершенствование техники отбивания низко летящей, скользящей по льду шайбы щитком с опусканием на одно, оба колена. Совершенствование обманных движений.

**Тактическая подготовка.** Совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на наиболее сильные качества. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование тактических действий в типичных игровых ситуациях. Совершенствование взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, изменении направления движений шайбы, при добивании, умения противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой при передачах шайбы перед воротами.

Тактика игры при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

**3.5.4.5. Планирование занятий**

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

**Подготовительный период.**

Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов групп совершенствования спортивного мастерства до 3 месяца. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап.** Главная задача этого этапа — создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма.

Физическая подготовка направлена, в основном, на развитие общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему усвоению технических и тактических приемов игры. Занятия проводятся в зале, на стадионе, в лесу, в парке, в бассейне, в тренажерном зале.

**Специально-подготовительный этап.** Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств, повышение скоростной и скоростно-силовой выносливости, поддерживание общей выносливости, развитие специальных скоростных качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

**Техническая подготовка** направлена на совершенствование индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командной тактики, отработку тактических вариантов ведения игры в защите и в нападении, поиска оптимального сочетания пар защитников и троек нападающих.

Задачи **психологической подготовки:** формирование и дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях.

**Теоретическая подготовка** направлена на приобретение и углубление специальных знаний по всем разделам подготовки.

Во второй половине этапа постепенно повышается доля тренировочных и контрольных игр. Однако они проводятся как вспомогательные и не должны подменять учебно-тренировочной работы.

**Соревновательный период**

Это самый продолжительный период, который длится 7-8 месяцев. Структурное построение его зависит от календаря официальных соревнований. Задача заключается в стабилизации спортивной формы хоккеистов, т.е. поддержании достигнутого уровня (и его дальнейшем повышении) специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

При построении тренировочного процесса в соревновательном периоде разумнее всего ориентироваться на межигровые циклы. В зависимости от возраста и квалификации хоккеистов эти циклы могут быть различными — от 1 до 7 дней. Общим положением для любого контингента является то, что на следующий день после игры проводится занятие восстанавливающего характера (иногда просто восстановительные процедуры — баня, массаж).

Участие в соревнованиях не должно быть целью, а только средством к еще более качественной подготовке.

В группах совершенствования спортивного мастерства при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода (после 1-го соревновательного этапа).

**Переходный период**

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением пробелов в технической и тактической подготовленности. Занятия сочетаются с различными лечебными и профилактическими мероприятиями.

Главными задачами этого периода являются восстановление и поддержание работоспособности, а также подтягивание слабых сторон подготовленности (особенно технической). Эти задачи решаются в мае. На июнь нужно планировать тренировочный сбор (восстановительного характера), в основном, обеспечивающий активный отдых учащихся.

**3.5.4.5.1. Типовые недельные микроциклы**

При построении микроциклов необходимо учитывать общий режим жизнедеятельности спортсменов (включая учебу и тренировочную деятельность), их уровень подготовленности, место микроцикла в общей системе годичного цикла, а также закономерности построения тренировочного процесса на отдельных этапах в мезоциклах и микроциклах.

В таблицах 33-36 представлен примерный план построения недельных микроциклов в группах совершенствования спортивного мастерства на различных этапах годичного цикла подготовки.

В таблицах 33 и 34 приводится примерное распределение тренировочного материала на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода (июль и август месяцы) в условиях тренировочного сбора и 3-х разовых занятий в день.

В таблице 35 приводится примерное распределение тренировочного материала в соревновательном периоде (ноябрь месяц) в условиях двухразовых тренировок в день, а в день игры утром проводится, как правило, тренировка технико-тактической направленности (в плане подготовки к предстоящему матчу).

Примерное построение тренировочного микроцикла в переходном периоде (май месяц) представлено в таблице 36.

В представленном примерном планировании микроциклов отсутствуют средства и методы (упражнения и режим работы), с помощью которых решаются стоящие перед занятием задачи. Поэтому заключительной ступенью планирования является разработка подробного плана-конспекта на каждое тренировочное занятие с подробным распределением не только объемов нагрузки разной направленности, но и конкретных упражнений, выполняемых в соответствующих режимах работы. Разработка плана-конспекта является творческим процессом для каждого тренера.

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном этапе**

**подготовительного периода (июль)**

Таблица 33

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дни недели и номера занятий | | | | | | | | | |  | |  | Всего (мин) |
| Пон. | | Вт. | | Ср. | | Четв. | | Пятн. | | Суб. | | Воскр. |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | - |  |
| **1.Теоретические занятия:** |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | .Активный отдых | **30** |
| **II. Практические занятия:** | 45 | 30 | 45 | 60 | 45 | 60 | 45 |  | 45 | 30 | 45 | 60 | **540** |
| 1.Физическая подготовка (ОФП): | 45 | 30 | 45 | 60 | 45 | 30 | 45 |  | 45 | 30 | 45 | 60 | 480 |
| — развитие быстроты |  |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  | 10 |  | 25 |
| — развитие силы |  |  | 45 |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  | 90 |
| —развитие общей выносливости |  |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  | 60 | 120 |
| — развитие ловкости | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |  | 50 |
| —развитие гибкости | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  | 30 |
| — комплексное развитие физических качеств |  |  |  |  | 45 |  |  |  | 45 |  |  |  | 90 |
| —скоростно-силовая подготовка |  | 30 |  |  |  | 15 |  |  |  | 30 |  |  | 75 |
| 2. Техническая подготовка |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  | 30 |
| 3. Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  | 30 |
| **III.Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  | 60 |  |  |  |  | **60** |
| **Всего (мин):** | **45** | **60** | **45** | **60** | **45** | **60** | **45** | **60** | **45** | **60** | **45** | **60** | **-** | **630** |

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле на специально-подготовительном этапе**

**подготовительного периода (август)**

Таблица 34

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дни недели и номера занятий | | | | | | | | | | | | | Всего (мин) |
| Пон. | | Вт. | | Ср. | | Четв. | | Пятн. | | Суб. | | Воскр. |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | - |
| **1. Теоретические занятия** |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  | Активный отдых | **30** |
| **II. Практические занятия:** | **35** | **70** | **55** | **45** | **65** |  | **25** |  | **55** | **45** | **20** | **50** | **465** |
| **1. Физическая подготовка ОФП:** | 35 |  | 55 | 45 | 25 |  | 25 |  | 25 |  |  | 20 | **230** |
| — развитие скоростно-силовых качеств |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| — развитие быстроты |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| — развитие скоростной выносливости |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |
| — развитие общей выносливости |  |  |  |  | 25 |  |  |  |  |  |  | 20 | 45 |
| — развитие ловкости, гибкости |  |  | 25 |  |  |  | 25 |  |  |  |  |  | 50 |
| —комплексное развитие физических качеств | 35 |  |  |  |  |  |  |  | 25 |  |  |  | 60 |
| **СФП:** |  | 70 |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  | 30 | **130** |
| — развитие быстроты |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 40 |
| — развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  | 30 |
| — развитие ловкости, гибкости |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |
| — развитие скоростной выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 | 30 |
| **2. Техническая подготовка** |  |  |  |  | **40** |  |  |  |  |  |  |  | **40** |
| **3. Тактическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **45** | **20** |  | **65** |
| — индивидуальная, групповая |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  | 45 |
| — командная тактика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |  | 20 |
| **III. Тренировочные и контрольные игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **45** |  | **45** |
| **IV. Текущие и контрольные испытания** |  |  |  |  |  | **45** |  |  |  |  |  |  | **45** |
| **V. Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  | **45** |  |  |  |  | **45** |
| **Всего (мин):** | **35** | **70** | **55** | **45** | **65** | **45** | **55** | **45** | **55** | **45** | **65** | **50** | **630** |

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле соревновательного периода (ноябрь)**

Таблица 35

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дни недели и номера занятий | | | | | | | Всего (мин) |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| **1.Теоретические занятия:** |  |  | **30** |  |  |  |  | **30** |
| **II.Практические занятия:** | **90** | **90** |  | **90** | **90** | **180** | **540** |
| 1.Физическая подготовка ОФП: | 45 | 45 |  | 30 | 60 |  | 180 |
| — развитие ловкости | 45 |  |  |  |  |  | 45 |
| — комплексное развитие физических качеств |  | 30 |  |  |  |  | 30 |
| — развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  |  | 45 |  | 45 |
| —развитие общей выносливости СФП: |  |  |  |  |  |  | 0 |
| — развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  | 15 |  |  | 15 |
| — развитие скоростно- силовои выносливости |  |  |  | 15 |  |  | 15 |
| — развитие скоростной выносливости |  | 15 |  |  |  |  | 15 |
| — развитие быстроты |  |  |  |  | 15 |  | 15 |
| 2.Техническая подготовка | **45** |  |  | **15** | **15** |  | **75** |
| 3.Тактическая подготовка |  | **45** |  | **45** | **15** | **45** | **150** |
| 4. Календарные игры |  |  |  |  |  | **135** | **135** |
| **III. Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  | **60** | **60** |
| **Всего (мин):** | **90** | **90** | **30** | **90** | **90** | **180** | **60** | **630** |

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле переходного периода (май)**

Таблица 36

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дни недели и номера занятий | | | | | | | Всего (мин) |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| **1.Теоретические занятия: тренировки** |  | **30** |  |  |  |  |  | **30** |
| **II.Практические занятия:** | **90** | **90** | **90** |  | **90** | **90** |  | **450** |
| 1.Физическая подготовка: ОФП: | 90 |  | 90 |  | 90 | 90 |  | 360 |
| — развитие ловкости, гибкости |  |  |  |  | 45 |  |  | 45 |
| — развитие силы |  |  | 45 |  |  |  |  | 45 |
| —комплексное развитие физических качеств | 45 |  | 45 |  |  | 45 |  | 135 |
| — развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  |  | 45 |  |  | 45 |
| —развитие общей выносливости СФП: | 45 |  |  |  |  |  |  | 45 |
| —развитие скоростной выносливости |  |  |  |  |  | 45 |  | 45 |
| **2.Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| **3.Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| **4.Контрольные испытания** |  | 90 |  |  |  |  |  | 90 |
| **III. Судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| **IV.Углубленное медицинское обследование** |  |  |  | **90** |  |  |  | **90** |
| **V.Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  | **60** | **60** |
| **Всего (мин):** | **90** | **120** | **90** | **90** | **90** | **90** | **60** | **630** |

**3.6. Система психологического сопровождения**

**тренировочного процесса**

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: Общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способностью самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность обучающихся к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающихся снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировочных занятий, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающихся, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**3.6.1. Психорегуляция**

Психорегуляция – это регуляция психических состояний.

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции: коррекция динамики усталости.

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;

- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;

- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;

- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;

- электроанальгезия;

- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

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

Основные причины избыточного психического напряжения:

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

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

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

Виды саморегуляции:

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

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

Виды саморегуляционных тренировок:

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

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

Достоинства метода:

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

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

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

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

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

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

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

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

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

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

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

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

Преодоление состояния фрустрации.

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

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,

- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**3.6.2. Релаксация**

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

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

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

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленной командой расслаблять их.

**3.6.3. Другие методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,

- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

- дыхательные упражнения,

- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений,

- прочее.

**3.7. Планы применения восстановительных средств**

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

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

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

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

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

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

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

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

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

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

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются в ходе тренировочного процесса и закрепляются при участии спортсменов в спортивно-массовых и физкультурных мероприятиях спортивной школы или по месту жительства и т.п.

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

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

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

**4. Система контроля и зачетные требования**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта**

**7-11 лет**

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

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

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

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

**11-15 лет**

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

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

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

**15-18 лет**

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

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

### Таблица № 37

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

На Т(СС) этапе:

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- выполнение первого спортивного разряда;

- сохранение здоровья спортсменов.

**4.3. Виды контроля спортивной подготовки**

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

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

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния обучающихся. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;

- антропометрические обследования;

- тестирование уровня физической подготовленности;

- тестирование технико-тактической подготовленности;

- расчет и анализ тренировочной нагрузки на прошедший этап;

- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

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

- объема и эффективности соревновательной деятельности;

- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

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

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1.Контроль уровня подготовленности спортсменов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3.Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

*Оценка и контроль тренировочной деятельности.*

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

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

К показателям объема следует отнести количество:

• тренировочных дней;

• тренировочных занятий;

• часов, затраченных на тренировочные занятия.

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

Оценка физической подготовленностискладывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

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

*Оценка и контроль соревновательной деятельности.*

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

В детско-юношеском хоккее – матч ограничивается двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока.

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

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

**4.4. Комплекс контрольных упражнений для зачисления на этапы подготовки и контрольно-переводные нормативы по годам**

**и этапам подготовки**

**4.4.1. Тесты для оценки и контроля общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов**

**групп начального этапа**

Для оценки общей физической подготовки групп начального этапа применяется следующий комплекс контрольных упражнений (вне льда):

1. Бег 20 м с высокого старта (с);
2. Прыжок в длину толчком с двух ног (см);
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);
4. Челночный бег 4 x 9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки)

1. Бег на коньках на 20 м (с);
2. Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с);
3. Челночный бег на коньках 6 x 9 м (с);
4. Слаломный бег на коньках без шайбы (с);
5. Комплексный тест для вратарей.

**4.4.2. Тесты для оценки и контроля общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов**

**групп тренировочного этапа**

Для оценки общей физической подготовленности применяются следующие тесты (вне льда):

1. Бег 30 м старт с места (с);
2. Бег 400 м (с)
3. Пятикратный прыжок в длину (м);
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз);
5. Приседание со штангой с весом 100% собственного веса (кол-во раз);
6. Бег 3000 м (без учета времени).

Для оценки специальной физической и технико-тактической подготовленности (на льду):

1. Бег 30 м на коньках (с);
2. Челночный бег на коньках 6 x 9 м (с);
3. Бег на коньках по «малой восьмерке» лицом и спиной вперед (с);
4. Комплексный тест для вратарей;
5. Обязательная техническая программа.

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

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

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

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

1. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.

**4.4.3. Тесты для оценки и контроля общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов**

**этапа совершенствования спортивного мастерства**

Для оценки общей физической подготовленности применяются следующие тесты (вне льда):

1. Бег 30 м старт с места (с);
2. Пятикратный прыжок в длину (м);
3. Бег 400 м (с);
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз);
5. Приседание со штангой с весом 100% собственного веса.

Для оценки специальной физической и технико-тактической подготовленности (на льду):

1. Бег 30 м на коньках (с);
2. Челночный бег на коньках 5 x 54 м (с);
3. Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с);
4. Комплексный тест для вратарей;
5. Обязательная техническая программа.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов групп совершенствования спортивного мастерства применяется следующий тест:

1. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с).

**4.4.4. Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов) для всех этапов подготовки**

Оценка общей физической подготовленности.

**Бег 20 метров с высокого старта.** Этот тест оценивает уровень скоростных качества движений. Тест проводится в зале. Оценивается время пробегания (с).

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

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

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

**Прыжок в длину** **толчком с двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Дается две попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

**Пятикратный прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка обучающийся приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

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

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

**Приседание со штангой.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела обучающегося, находится на плечах. Выполняется, возможно, глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

**Челночный бег 4x9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Тест проводится в зале. По сигналу обучающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

**Бег 3000 метров** направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин/с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

**Бег на коньках 20 метров вперед лицом.** Этот тест определяет уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, обучающийся стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу обучающийся старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

**Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично предыдущему тесту.

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

**Челночный бег 6x9 метров.** Этот тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Обучающийся стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если обучающийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

**Челночный бег 4x9 метров.** Тест для определения скоростных и скоростно-силовых качеств, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично предыдущему тесту.

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

Рисунок 3.Бег на коньках «по малой восьмерке»



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

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

**Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота** (Рисунок 4). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

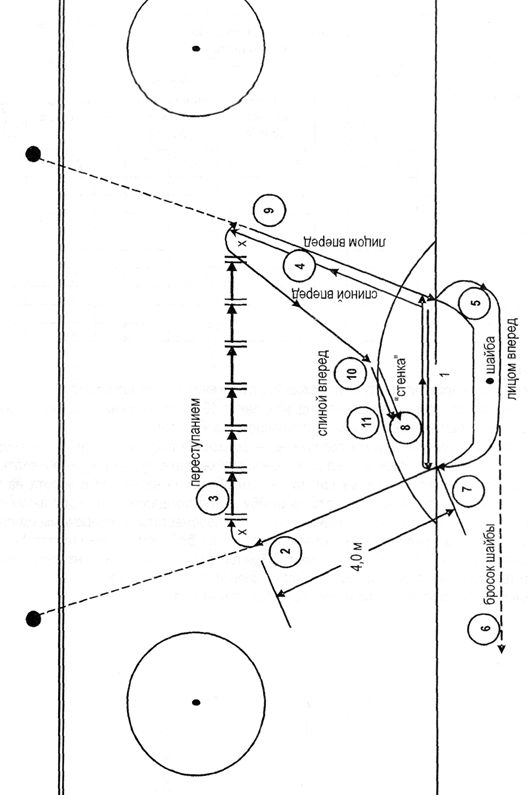
Рисунок 4.Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота



**Комплексный тест для вратарей** (Рисунок 5). Комплексный тест: исходное положение - основная стойка у штанги - перемещение от штанги к штанге - ускорение лицом вперед (в основной стойке вратаря) к пилону - объехать пилон - переступанием переместиться к другому пилону - спиной вперед вернуться в ворота на ближнюю штангу - от штанги выехать за ворота и отбить шайбу в угол площадки - по ходу движения устремиться к штанге, зафиксировать свою позицию у штанги - переместиться поперечным скольжением к другой штанге - лицом вперед в основной стойке выкатиться к ближнему пилону (справа) - объехать его - спиной вперед вернуться до середины вратарской площадки - «стенка» в направлении дальней штанги - встать в основную стойку лицом к тренеру, конец упражнения

Для оценки общей физической, специальной, технической, тактической подготовленности спортсменов на этапах многолетней подготовки, а также для перевода на следующий этап (период) применяются следующие контрольно-переводные нормативы (Таблицы 38-48).

Рисунок 5.Комплексный тест для вратарей



**4.4.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группах начальной подготовки**

1. **4.4.5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица № 38

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Юноши** |
| Быстрота | Бег на 20 м с высокого старта | не более 4,3 с. |
| Бег на коньках на 20 м | не более 4,3 с. |
| Сила | Прыжок в длину толчком с двух ног | не менее 160 см. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 37 раз |
| Координационные способности | Бег на коньках на 20 м спиной вперед | не более 6,3 с. |
| Слаломный бег на коньках без шайбы | не более 12,3 с. |
| Челночный бег 4x9 м | не более 11,1 с. |
| Челночный бег на коньках  6x9 м | не более 16,4 с. |
| Для вратарей | Комплексный тест для вратарей | не более 20,4 с. |

**Нормативные оценки по физической подготовленности этап начальной подготовки период до года (первый год обучения)**

Таблица № 39

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с) | 8,3 и более | 6,3-7,2 | 5,3-6,2 | 4,3-5,2 | 4,2 и менее |
| 2 | Бег на коньках на 20 м (с) | 8,3 и более | 6,3-7,2 | 5,3-6,2 | 4,3-5,2 | 4,2 и менее |
| 3 | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) | 149 и менее | 150-153 | 154-156 | 157-159 | 160 и более |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | 27 и менее | 28-30 | 31-33 | 34-36 | 37 и более |
| 5 | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с) | 9,3 и более | 8,3-9,2 | 7,3-8,2 | 6,3-7,2 | 6,2 и менее |
| 6 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | 16,4 и более | 14,4-15,3 | 13,4-14,3 | 12,4-13,3 | 12,3 и менее |
| 7 | Челночный бег 4х9 м (с) | 14,1 и более | 13,1-14,0 | 12,1-13,0 | 11,1-12,0 | 11,0 и менее |
| 8 | Челночный бег на коньках  6x9 м (с) | 19,4 и более | 18,4-19,3 | 17,4-18,3 | 16,4-17,3 | 16,3 и менее |
| 9 | Комплексный тест для вратарей (с) | 24,5 и более | 22,5-23,4 | 21,5-22,4 | 20,5-21,4 | 20,4 и менее |

**Нормативные оценки по физической подготовленности этап начальной подготовки период свыше года (второй год обучения)**

Таблица № 40

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с) | 8,1 и более | 6,1-7,0 | 5,1-6,0 | 4,1-5,0 | 4,00 и менее |
| 2 | Бег на коньках на 20 м (с) | 8,1 и более | 6,1-7,0 | 5,1-6,0 | 4,1-5,0 | 4,00 и менее |
| 3 | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) | 154 и менее | 155-158 | 159-161 | 162-164 | 165 и более |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | 30 и менее | 31-33 | 34-36 | 37-39 | 40 и более |
| 5 | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с) | 9,1 и менее | 8,1-9,0 | 7,1-8,0 | 6,1-7,0 | 6,0 и менее |
| 6 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | 15,1 и более | 14,1-15,0 | 13,1-14,0 | 12,1-13,0 | 12,0 и менее |
| 7 | Челночный бег 4х9 м (с) | 13,9 и более | 12,9-13,8 | 11,9-12,8 | 10,9-11,8 | 10,8 и менее |
| 8 | Челночный бег на коньках  6x9 м (с) | 19,2 и более | 18,2-19,1 | 17,2-18,1 | 16,2-17,1 | 16,1 и менее |
| 9 | Комплексный тест для вратарей (с) | 23,3 и более | 22,3-23,2 | 21,3-22,2 | 20,3-21,2 | 20,2 и менее |

**Нормативные оценки по физической подготовленности этап начальной подготовки период свыше года (третий год обучения)**

Таблица № 41

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с) | 6,7 и более | 5,7-6,6 | 4,7-5,6 | 3,7-4,6 | 3,8 и менее |
| 2 | Бег на коньках на 20 м (с) | 6,7 и более | 5,7-6,6 | 4,7-5,6 | 3,7-4,6 | 3,8 и менее |
| 3 | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) | 159  и менее | 160-163 | 164-166 | 167-169 | 170 и более |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | 33 и менее | 34-36 | 37-39 | 40-42 | 43 и более |
| 5 | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с) | 8,9 и менее | 7,9-8,8 | 6,9-7,8 | 5,9-6,8 | 5,8 и менее |
| 6 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | 14,9 и более | 13,9-14,8 | 12,9-13,8 | 11,9-12,8 | 11,8 и менее |
| 7 | Челночный бег 4х9 м (с) | 13,7 и более | 12,7-13,6 | 11,7-12,6 | 10,7-11,6 | 10,6 и менее |
| 8 | Челночный бег на коньках  6x9 м (с) | 19,0 и более | 18,0-18,9 | 17,0-17,9 | 16,0-16,9 | 15,9 и менее |
| 9 | Комплексный тест для вратарей | 23,1 и более | 22,1-23,0 | 21,1-22,0 | 20,1-21,0 | 20,0 и менее |

**4.4.5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

Таблица № 42

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные**  **упражнения** | **Юноши** |
| Быстрота | Бег 30 м старт с места | не более 5,2 с. |
| Бег на коньках на 30 м | не более 5,6 с. |
| Бег 400 м | не более 74 с. |
| Сила | Приседания со штангой  с весом 100% собственного веса | не менее 10 раз |
| Пятикратный прыжок в длину | не менее 8 м. |
| Подтягивание на перекладине | не менее 8 раз |
| Выносливость | Бег 3000 м. | - |
| Челночный бег на коньках  6x9 м | не более 16,4 с. |
| Координационные способности | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед | не более 27 с. |
| Обводка 5-ти стоек с последую­щим броском в ворота (с) | не более 7,7 с. |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | выполнение |

**Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период начальной специализации (первый год обучения)**

Таблица № 43

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с места (с) | 8,2 и более | 7,2-8,1 | 6,2-7,1 | 5,2-6,1 | 5,1 и менее |
| 2 | Бег на коньках 30 м (с) | 8,6 и более | 7,6-8,5 | 6,6-7,5 | 5,6-6,5 | 5,5 и менее |
| 3 | Бег на 400 м (с) | 80 и более | 78-79 | 76-77 | 74-75 | 73 и менее |
| 4 | Приседание со штангой с весом 100% собственного тела | 3 и менее | 5-4 | 7-6 | 9-8 | 10 и более |
| 5 | Пятикратный прыжок в длину (м) | 5,4 и менее | 5,9-5,5 | 7,4-6,0 | 7,9-7,5 | 8 и более |
| 6 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 2 и менее | 3 | 5-4 | 7-6 | 8 и более |
| 7 | Бег на 3000 м (мин/с) | Без учета времени | | | | |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | 19,5 и более | 18,5-19,4 | 17,5-18,4 | 16,5-17,4 | 16,4 и менее |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | 30,1 и более | 29,1-30 | 28,1-29,0 | 27,1-28,0 | 27 и менее |
| 10 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | 10,8 и более | 9,8-10,7 | 8,8-9,7 | 7,8-8,7 | 7,7 и менее |
| 11 | Обязательная техническая программа | Выполнение | | | | |

**Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период начальной специализации (второй год обучения)**

Таблица № 44

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с места (с) | 8,0 и более | 7,0-7,9 | 6.0-6,9 | 5,0-5,9 | 4,9 и менее |
| 2 | Бег на коньках 30 м (с) | 8,4 и более | 7,4-8,3 | 6,4-7,3 | 5,4-6,3 | 5,3 и менее |
| 3 | Бег на 400 м (с) | 78 и более | 76-77 | 74-75 | 72-73 | 71 и менее |
| 4 | Приседание со штангой с весом 100% собственного тела | 5 и менее | 7-6 | 9-8 | 11-10 | 12 и более |
| 5 | Пятикратный прыжок в длину (м) | 7,4 и менее | 7,9-7,5 | 8,4-8,0 | 8,9-8,5 | 9 и более |
| 6 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 4 и менее | 5 | 7-6 | 9-8 | 10 и более |
| 7 | Бег на 3000 м (мин/с) | Без учета времени | | | | |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | 19,3 и более | 18,3-19,2 | 17,3-18,2 | 16,3-17,2 | 16,2 и менее |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | 29,1 и более | 28,1-29,0 | 27,1-28,0 | 26,1-27,0 | 26 и менее |
| 10 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | 10,6 и более | 9,6-10,5 | 8,6-9,5 | 7,6-8,5 | 7,5 и менее |
| 11 | Обязательная техническая программа | Выполнение | | | | |

**Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период углубленной специализации (третий год обучения)**

Таблица № 45

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с места (с) | 8,7 и более | 6,7-8,6 | 5,7-6,6 | 4,7-5,6 | 4,6 и менее |
| 2 | Бег на коньках 30 м (с) | 8,2 и более | 7,2-8,1 | 6,2-7,1 | 5,2-6,1 | 5,1 и менее |
| 3 | Бег на 400 м (с) | 76 и более | 74-75 | 72-73 | 70-71 | 69 и менее |
| 4 | Приседание со штангой с весом 100% собственного тела | 7 и менее | 9-8 | 11-10 | 13-12 | 14 и более |
| 5 | Пятикратный прыжок в длину (м) | 8,4 и менее | 8,9-8,5 | 9,4-9,0 | 9,9-9,5 | 10 и более |
| 6 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 5 и менее | 6 | 8-7 | 10-9 | 11 и более |
| 7 | Бег на 3000 м (мин/с) | Без учета времени | | | | |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | 19,2 и более | 18,2-19,1 | 17,2-18,1 | 16,2-17,1 | 16,1 и менее |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | 28,1 и более | 27,1-28,0 | 26,-27,0 | 25,1-26,0 | 25 и менее |
| 10 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | 10,4 и более | 9,4-10,3 | 8,4-9,3 | 7,4-8,3 | 7,3 и менее |
| 11 | Обязательная техническая программа | Выполнение | | | | |

**Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период углубленной специализации (четвертый год обучения)**

Таблица № 46

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с места (с) | 7,5-8,4 | 6,5-7,4 | 5,5-6,4 | 4,5-5,4 | 4,4 и менее |
| 2 | Бег на коньках 30 м (с) | 8,0 и более | 7,0-7,9 | 6,0-6,9 | 5,0-5,9 | 4,9 и менее |
| 3 | Бег на 400 м (с) | 704 и более | 72-73 | 70-71 | 68-69 | 67 и менее |
| 4 | Приседание со штангой с весом 100% собственного тела | 9 и менее | 11-10 | 13-12 | 15-14 | 16 и более |
| 5 | Пятикратный прыжок в длину (м) | 9,4 и менее | 9,9-9,5 | 10,4-10,0 | 10,9-10,5 | 11 и более |
| 6 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 7 и менее | 8 | 10-9 | 12-11 | 13 и более |
| 7 | Бег на 3000 м (мин/с) | Без учета времени | | | | |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | 19,1 и более | 18,1-19,0 | 17,1-18,0 | 16,1-17,0 | 16,0 и менее |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | 27,1 и более | 26,1-27,0 | 25,1-26,0 | 24,1-25,0 | 24 и менее |
| 10 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | 10,2 и более | 9,2-10,1 | 8,2-9,1 | 7,2-8,1 | 7,1 и менее |
| 11 | Обязательная техническая программа | Выполнение | | | | |

**Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период углубленной специализации (пятый год обучения)**

Таблица № 47

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | 7,3 и более | 6,3-7,2 | 5,3-6,2 | 4,3-5,2 | 4,2 и менее |
| 2 | Бег на коньках 30 м (с) | 7,8 и более | 6,8-7,7 | 5,8-6,7 | 4,8-5,7 | 4,7 и менее |
| 3 | Бег на 400 м (с) | 72-73 | 70-71 | 68-69 | 66-67 | 65 и менее |
| 4 | Приседание со штангой с весом 100% собственного тела | 11 и менее | 13-12 | 15-14 | 17-16 | 18 и более |
| 5 | Пятикратный прыжок в длину (м) | 10,4 и менее | 10,9-10,5 | 11,4-11,0 | 11,9-11,5 | 12 и более |
| 6 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 8 и менее | 9 | 11-10 | 13-12 | 14 и более |
| 7 | Бег на 3000 м (мин/с) | Без учета времени | | | | |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | 19,0 и более | 18,0-18,9 | 17,0-17,9 | 16,0-16,9 | 15,9 и менее |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | 26,1 м более | 25,1-26,0 | 24,1-25,0 | 23,1-24,0 | 23 и менее |
| 10 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | 10,0 и более | 9,0-9,9 | 8,0-8,9 | 7,0-7,9 | 6,9 и менее |
| 11 | Обязательная техническая программа | Выполнение | | | | |

**Нормативы оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе**

**совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 48

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные**  **упражнения** | **Юноши** |
| Быстрота | Бег 30 м старт с места | не более 4,1 с. |
| Бег на коньках 30 м | не более 4,3 с. |
| Бег 400 м | не более 59 с. |
| Сила | Приседания со штангой с  весом 100% собственного  веса | не менее 22 раз |
| Пятикратный прыжок  в длину | не менее 13 м. 20 см. |
| Подтягивание на  перекладине | не менее 15 раз |
| Выносливость | Челночный бег на коньках  5 x 54 м | не более 38 с |
| Координационные способности | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед | не более 21 с. |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | Выполнение |
|  | Обводка пяти стоек, с последующим броском в ворота (с) | не более 7,6 с. |
|  | Комплексный тест для вратарей | не более 16,0 с. |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |  |

**4.4.5. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с [Порядком](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F093F745F9C8C0D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED7BE50D3N203G) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

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

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

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

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

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

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

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

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

**5. Перечень информационных источников**

1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист: / А.Ю. Букатина, В.М. Колузганова - М.: Фис, 1986.
2. Букатин, А.Ю. Я учусь играть в хоккей: / А.Ю Букатина, Ю.С. Лукашина. – М.: «Лабиринт Пресс», 2004.
3. Горский Л. Игра хоккейного вратаря: / Л. Горького. - М.: Фис, 1974.
4. Зеличонок, В.Б. Критерии отбора: / В.Б. Зеличонок, В.Т. Никитушкина, В.П. Губа. - М.: Терра-спорт, 2000.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: учебник для вузов / Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
6. Железняк, Ю.Д. Поурочная учебная программа для детско–юношеских спортивных школ и специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва / Ю. Д. Железняка. – М.:1984.
7. Исаев, А. Это и есть хоккей: / А. Исаева. – М.: «Молодая гвардия», 1984.
8. Ишматов, Р.Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР: / Р.Г. Ишматова, В.В. Шилова. – СПб.: 2008.
9. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: / Р.Г. Ишматова, В.В. Шилова. – СПб.: 2011.
10. Колосков, В.И. Подготовка хоккеистов: / В.И. Колоскова. – М.: «Физкультура и спорт», 1998.
11. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте: / Л.П. Матвеева. - Киев.: 1999.
12. Маслюков, А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе тренировки: / А.В. Маслюкова. - Омск.: 2001.
13. Михалкин, Г. Хоккей для мальчиков: / Г. Михалкина. – М.: «Астрель», 2000.

14. Никитушкин, В.Т. Методы отбора в игровые виды спорта: / В.Т. Никитушкина, В.П. Губа. - М.: 1998.

15. Никонов, Ю.В. Подготовка хоккеистов: / Ю.В. Никонова. – Минск.: «Асар», 2003.

16. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: / В.Н. Платонова. – Киев.: 1997.

17. Савин, В.П. Хоккей: учебник для институтов физической культуры / В.П. Савина. - М.: ФиС, 1990.

18. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений / В.П. Савина. - М.: Академия, 2003.

19. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки: / Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: 1995.

20. Спасский, О. Хоккей: / О. Спасского. – М.: 2002.

21. Старшинов, В.И. Хоккейная школа: / В.И. Старшинова. – М.: «Физкультура и спорт», 2001.

22. Савин, В.Н. Психологическая подготовка хоккеистов: / В.Н. Савина, В.В. Медведева. - ГЦО-ЛИФК, 1986.

23. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания: / А.А. Тер-Овесяна. – М.: «Физкультура и спорт», 1998.

24. Тарасов, А.В. Детям о хоккее: / А.В. Тарасова. – М.: «Советская Россия», 1986.

25. Тарасов, А.В. Тактика хоккея: / А.В. Тарасова. - М.: ФиС, 1999.

26. Третьяк, В. Советы юному вратарю: / В. Третьяка. - М.: Просвещение , 1987.

27. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: / В.П. Филина. - М.: ФиС, 1987.

28. Харе, Д. Учение о тренировке: / Д. Харе. – М.: 1971.

29. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодова, В.С.Кузнецова. – М.: «Академия», 2001. – 480с.

30. Журнал «Российский Хоккей». Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации). - М.: 1990.

1. Индивидуализация тренировки хоккеистов - В. П. Климин, кандидат педагогических наук

2. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений/ Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М.: издат. центр «Академия», 2002. - 264 с.

3. Никонов Ю. В. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов / Ю. В. Никонов. - Минск: Полымя, 2000. - 305 с.

31. Видеоматериалы игр, спортивных соревнований.

Интернет-ресурсы:

1. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных ме6роприятий (<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/>).

2. [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2015-2018 гг.

3. Региональный календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Кемеровской области (<http://www.dmps-kuzbass.ru/sport/plan/>).

4. Федерация хоккея России (http://fhr.ru/ ).

2. http://www.lifeinhockey.ru/

3. Хоккейное обозрение (http://www.hockeyreview.ru).

**6. План физкультурных и спортивных мероприятий на 2018-2024 гг.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Время** | **Мероприятие** | **Место проведения** |
| 1 | Октябрь-апрель | Участие в Первенстве России по хоккею регион «Сибирь-Дальний Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 2 | Октябрь-декабрь | 1 этап Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Дальний Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 3 | Октябрь-декабрь | 1 этап Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Дальний Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 4 | Начало ноября | 1 этап Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Дальний Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 5 | Начало ноября | 1 этап Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Дальний Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 6 | Начало ноября | 1 этап Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Дальний Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 7 | Декабрь-январь | Открытое первенство города по хоккею среди юношей | г. Прокопьевск |
| 8 | Середина января | Открытый Рождественский турнир «ДЮСШ № 1» по хоккею среди младшего возраста | г. Прокопьевск |
| 9 | Январь-февраль | 2 этап Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Д.Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 10 | Январь-февраль | 2 этап Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Д.Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 11 | Январь | 2 этап Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Д.Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 12 | Январь | 2 этап Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Д.Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 13 | Январь | 2 этап Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Д.Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 14 | Конец января - начало февраля | Областные соревнования на приз «Клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова | п.г.т. Грамотеино |
| 15 | Март-апрель | Финал Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Дальний Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 16 | Март-апрель | Финал Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Дальний Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 17 | Март–апрель | Финал Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Дальний Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 18 | Март | Финал Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Дальний Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 19 | Март | Финал Первенства России по хоккею регион «Сибирь-Дальний Восток» среди юношей | Согласно календарю |
| 20 | Апрель | Всероссийские соревнования юных хоккеистов «Золотая шайба» имени А.В. Тарасова – финальные соревнования, юноши | Согласно календарю |
| 21 | Конец апреля | Турнир по хоккею с шайбой среди юношей, посвященный Великой победы | г. Прокопьевск |
| 22 | Апрель | Традиционный турнир по хоккею с шайбой, посвященный памяти  М. Мартынова среди юношей | г. Междуреченск |
| 23 | Май | Открытый турнир «ДЮСШ № 6» по хоккею среди детей, посвященный Дню Победы | г. Кемерово |
| 24 | В течение года | Участие в турнирах и товарищеских встречах по хоккею | Согласно положениям и ЕКП область |
| 25 | Июнь-  Август | Тренировочные мероприятия | г. Белово  п.г.т. Грамотеино  п. Трудармейский |
| 26 | Июнь-  Август | Тренировочные мероприятия | г. Прокопьевск  ЗОЦ «Ёлочка» |

В течении олимпийского сезона в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий на 2018-2024 гг. могут вноситься изменения и дополнения, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.