Муниципальное автономное
физкультурно-спортивное учреждение
«Спортивная школа № 1»

Принята на заседании тренерского совета
протокол № 2 от 22.02.2022 г.

Утверждаю:
Директор МАФСУ «СШ № 1»

_____Приходько В.А.
«24» февраля 2022 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

(разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15 мая 2020 г. № 373)

Срок реализации программы на этапах:
начальной подготовки – 3 года
тренировочном (спортивной специализации) – 5 лет
совершенствования спортивного мастерства – неограничен

Составитель:
аналитик
МАФСУ «СШ № 1»
Белова Евгения Владимировна

г. Прокопьевск
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка…….……5
1.1. Характеристика вида спорта……6
1.2. Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки……...8
1.3. Специфика организации тренировочного процесса……8
1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки……..9
2. Нормативная часть……16
2.1. Задачи деятельности учреждения, осуществляющего спортивную подготовку по виду спорта «хоккей»……..…16
2.2. Структура тренировочного процесса ……..16
2.2.1. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической……..16
2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, психологическую……26
2.2.3. Периоды отдыха……..30
2.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия……..31
2.2.5. Инструкторская и судейская практика……..31
2.2.6. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями…...32
2.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях ……..33
2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической……33
2.4. Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации лиц, проходящих спортивную подготовку (вратарь, защитник, нападающий)……..…….....37
2.5. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки……..39
2.6. Перечень тренировочных мероприятий……...…39
2.7. Требования к научно-методическому обеспечению……41
2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……42
2.9. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»…….43
2.10. Требования к объему тренировочного процесса……44
2.11. Соотношение видов подготовки тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»……..44
2.12. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»……45
2.13. Структура годичного цикла……46
2.14. Режимы тренировочной работы……49
2.15. Предельные тренировочные нагрузки……...50
2.16. Предельный объем соревновательной деятельности……...…51
2.17. Объем индивидуальной спортивной подготовки……52
2.18. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…….52
3. Методическая часть…….…57

3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку……57
3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий……..58
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок…..59
3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении……60
3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов……61
3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки ……..63
3.6.1. Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки….63
3.6.1.1. Теоретическая подготовка……..65
3.6.1.2. Общая физическая подготовка……...…68
3.6.1.3. Специальная физическая подготовка……70
3.6.1.4. Техническая подготовка……..72
3.6.1.5. Подготовка вратаря…….…74
3.6.2. Планирование и содержание занятий в тренировочных группах спортивной специализации……77
3.6.2.1. Распределения тренировочной нагрузки для групп спортивной специализации……78
3.6.2.2. Теоретическая подготовка…….…79
3.6.2.3. Практическая подготовка……80
3.6.2.3.1. Общая физическая подготовка……80
3.6.2.3.2. Специальная физическая подготовка……..81
3.6.2.3.3. Техническая подготовка……82
3.6.2.3.4. Тактическая подготовка……....83
3.6.2.4. Подготовка вратаря……84
3.6.2.5. Планирование занятий……86
3.6.2.5.1. Типовые недельные микроциклы……87
3.6.3. Планирование и содержание занятий в группах совершенствования спортивного мастерства……88
3.6.3.1. Распределения нагрузки для групп совершенствования спортивного мастерства……89
3.6.3.2. Теоретическая подготовка……..90
3.6.3.3. Практическая подготовка……91
3.6.3.3.1. Общая физическая подготовка……91
3.6.3.3.2. Специальная физическая подготовка……..95
3.6.3.3.3. Техническая подготовка……97
3.6.3.3.4. Тактическая подготовка……98
3.6.3.4. Подготовка вратаря……...……98
3.6.3.5. Планирование занятий……99
3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий..100
3.8. Планы восстановительных мероприятий……..101

3.9. Планы инструкторской и судейской практики……..102
4. Система контроля и зачетные требования……...104
4.1. Требования к результатам программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки…….....104
4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля…….105
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования…..109
5. Перечень информационных источников…….113
6. План физкультурных и спортивных мероприятий…….115

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей (далее – Программа) муниципального бюджетного физкультурно-спортивного 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»;
- приказом Минспорта РФ «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» от 16.08.2013г., № 636;
- приказом Минспорта РФ «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013г. № 645;
- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15 мая 2020 г. № 373.

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.

1.1. 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.

1.2. Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки

Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа проводит индивидуальный отбор поступающих и сдачу контрольных нормативов для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. Прием в спортивную школу осуществляется на основании результатов спортивного отбора, который представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя мероприятия по просмотру и тестированию, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Порядок проведения и условия спортивного отбора разработаны в соответствии с Порядком приема лиц в МБФСУ «СШ № 1», осуществляющем спортивную подготовку. Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возраста спортсмена; объемов недельной тренировочной нагрузки; выполнения нормативов общей и специальной физической подготовке; возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов), спортивных результатов.

1.3.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.

1.4.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

Этапы и годы спортивной подготовки			
Название	**Обозначение**	**Продолжительность**	**Период**
Этап начальной подготовки	НП	3 года	До года
			Свыше года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ТЭ	5 лет	До двух лет
			Свыше двух лет
Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Не ограничивается	До двух лет
			Свыше двух лет

Таблица 2

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микростуктура	Тренировочное занятие	Для НП 2 часа, ТЭ 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
2. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
3. 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.

2. Нормативная часть

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу спортсменов, объему тренировочной работы, режиму тренировочной деятельности, количественному и качественному составу занимающихся, а также минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности и др.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2.1. Задачи деятельности учреждения, осуществляющего спортивную подготовку по виду спорта «хоккей»

Основными задачами учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, являются:

– Обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «хоккей»;

– Организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

– Организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

– Обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, в официальных соревнованиях.

2.2.Структура тренировочного процесса

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

Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку. Физическая подготовка Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а

средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специальноподготовительные.

Общеподготовительные упражнения

1.Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2.Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки

3.Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростносиловых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов, упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро

перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы. Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

1) силовые и скоростно-силовые;
2) скоростные;
3) координационные;
4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах. Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 -400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств.

Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках.

Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

• броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;

• ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;

• смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);

• игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;

• эстафеты с элементами новизны и другие игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1.Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС - 195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС - 190-210 уд./мин.

3.Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8- 10 мин. ЧСС 190-200уд./мин. 4.Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС- 180-190 уд./мин.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблицах представлены основные средства по изучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Приемы техники передвижения на коньках

Таблица 4

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ
					До 2-х лет		Свыше 2-х лет			
		Год подготовки								
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
1	Бег скользящими шагами	+	+	+						
2	Повороты по дуге	+								
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+				

10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+	+					
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Падения на колени в движении, с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+	+

Техника игры вратаря

Таблица 5

№ п/п	**Приемы техники хоккея**	**Этап начальной подготовки**			**Тренировочный этап**					**Этап ССМ**
					До 2-х лет		**Свыше 2-х лет**			
		Год подготовки								
		1-й	**2-й**	**3-й**	**1-й**	**2-й**	**1-й**	**2-й**	**3-й**	**Весь период**
1	Изучение основной стойке вратаря	+								
2	Изучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+								
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+						
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+

5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы										
10	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т - образным скольжением		+	+	+	+	+	+	+	+
12	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+	+	+	+	+	+	+	+
13	Ловля шайбы ловушкой в шпагат е				+	+	+	+	+	+
14	Ловля шайбы на блин				+	+	+	+	+	+
15	Ловля шайбы на грудь стоя/ с падением на колени	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбивание шайбы										
16	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Отбивание шайбы коньком				+	+	+	+	+	+
19	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку		+	+	+	+	+	+	+	+
22	Отбивание шайбы щитками в шпагате	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прижимание шайбы										

24	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Владение клюшкой										
25	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+	+	+	+	+	+	+
30	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+	+
31	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. В таблицах представлены средства изучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам подготовки**.**

Таблица 6

№ п/п	**Приемы техники хоккея**	**Этап начальной подготовки**			**Тренировочный этап**					**Этап ССМ**
					До 2-х лет		**Свыше 2-х лет**			
		Год подготовки								
		1-й	**2-й**	**3-й**	**1-й**	**2-й**	**1-й**	**2-й**	**3-й**	**Весь период**
Приемы тактики обороны ***Приемы индивидуальных тактических действий***										
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека				+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+
5	Отбор шайбы Клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+	+

Приемы групповых тактических действий										
8	Страховка		+	+	+	+	+	+	+	+
9	Переключение					+	+	+	+	+
10	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+	+
11	Взаимодействие защитников с вратарем								+	+
Приемы командных тактических действий										
12	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+	+
13	Малоактивная оборонительная система 1-2-2			+	+	+	+	+	+	+
14	Малоактивная оборонительная система 1-4			+	+	+	+	+	+	+
15	Малоактивная оборонительная система 1-3-1						+	+	+	+
16	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+	+
17	Активная оборонительная система 2-1—2				+	+	+	+	+	+
18	Активная оборонительная система 3—2						+	+	+	+
19	Активная оборонительная система 2 - 2 - 1								+	+
20	Прессинг				+	+	+	+	+	+
21	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+
22	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+
23	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+
24	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве			+	+	+	+	+	+	+
25	Тактические построения в обороне при численном большинстве			+	+	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения ***Индивидуальные атакующие действия***										
26	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия										
28	Передачи шайбы короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передачи по льду и на до льдом, в крюк клюшки партнера и на	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	свободное место									
30	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+	+
31	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+
32	Тактическая комбинация - «скрещивание»				+	+	+	+	+	+
33	Тактическая комбинация - «стенка»			+	+	+	+	+	+	+
34	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+	+
35	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+
36	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия										
37	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
38	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+
39	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+
40	Выход из зоны через Защитников			+	+	+	+	+	+	+
41	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+
42	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+	+
43	Атака с хода				+	+	+	+	+	+
44	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+
45	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+	+
46	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+	+	+	+	+	+	+
47	Игра в неравночисленных			+	+	+	+	+	+	+

	составах - в численном большинстве 5:4, 5:3									
48	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+

Тактика игры вратаря

Таблица 7

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ
					До 2-х лет		Свыше 2-х лет			
		Год подготовки								
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
1	Выбор позиции в воротах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками зашиты при обороне			+	+	+	+	+	+	+
8	Взаимодействие с игроками при Контратаке				+	+	+	+	+	+

2.2.2.Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, психологическую

Теоретическая подготовка

История развития хоккея.

Возникновение и эволюция хоккея.

Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила по хоккею. Нормы и требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею. Федеральные стандарты спортивной подготовки по хоккею. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Основы спортивной подготовки.

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

Необходимые сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Основы спортивной физиологии. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Гигиенические знания, умения и навыки.

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

Режим дня и особенности питания в дни соревнований. Режим дня, закаливания организма и ЗОЖ Основы закаливания.

Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Основы спортивного питания Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Допинг. Основы техники и технической подготовки. Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень овладения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

Основы тактики и тактической подготовки.

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в

неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписей.

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

Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Анализ соревновательной деятельности по хоккею.

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

Психологическая подготовка хоккеистов.

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

Требования техники безопасности при занятиях хоккеем, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем. Требования техники безопасности и профилактика травматизма. Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

Разработка плана предстоящей игры.

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

Установка на игру и ее разбор.

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

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

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, предоставляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Психологическая подготовка

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

Построение психологической подготовки

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

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

• воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;

• развитие волевых качеств;

• формирование спортивного коллектива;

• развитие специализированного восприятия;

• развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;

• развитие оперативного мышления

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

3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка

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

1) воспитание личностных качеств спортсмена;

2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;

3) воспитание волевых качеств;

4) развитие процесса восприятия;

5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

6) развитие оперативного (тактического) мышления;

7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка к конкретному матчу

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:
1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

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

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:
• сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
• направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
• использование специального массажа (возбуждающего пли успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
• проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);
• использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

2.2.3.Периоды отдыха

Продолжительность и характер интервалов отдыха. Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность. Продолжительность пауз отдыха следует планировать с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности следует различать следующие типы интервалов: полные интервалы - продолжительность пауз гарантирует восстановление работоспособности к началу очередного упражнения; неполные интервалы - упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилась, но уже близка к до рабочему уровню. Неполные интервалы составляют примерно 60-70% времени, необходимого для восстановления работоспособности; сокращенные интервалы - повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности; удлиненные интервалы - упражнения повторяются через промежуток времени, в 1, 5-2 раза превышающий длительность восстановления работоспособности. По характеру отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе, спортсмен не выполняет никакой работы, при активном - заполняет паузы дополнительной деятельностью. Число повторений упражнений (длительность работы).

Число повторений упражнений в рамках того или иного метода тренировки значительно влияет как на величину нагрузки, так и на характер реакции организма на выполняемую тренировочную работу, а вследствие этого - и на ее направленность.

2.2.4.Восстановительные и медико-биологические мероприятия

Врачебный контроль при занятиях хоккеем выделяет двух видов: текущие медицинское наблюдение и плановое медицинское обследование. Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами.

Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

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.

Плановое медицинское обследование 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.

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.

2.2.5.Инструкторская и судейская практика

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по виду спорта.

В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на тренировочных занятиях соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена:

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

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

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

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

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

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

Оценка тактической подготовленности.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

2.2.6.Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки. *Оперативный контроль* – контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом и направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы и т.п. Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки: перспективного - на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего - на мезоцикл, макроцикл, занятие; оперативного - на отдельное упражнение или их комплекс.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики, оценка работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных занятий, учет протекания восстановительных процессов в организме,

особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро и мезоцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек. *Этапный контроль* – основными задачами являются определение, измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях, изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. В процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате - разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл.

Частота обследований при этапном контроле может быть различной и зависит от особенностей годичного планирования, специфики вида спорта, материально-технических условий. Наиболее эффективной является такая форма поэтапного контроля, когда обследования проводятся трижды в макроцикле - на первом и втором этапах подготовительного и в соревновательном периоде. Если в течение года планируется 2-3 макроцикла, поэтапные обследования проводят в соревновательном периоде - один раз в макроцикле и на основе этих данных строят тренировочный процесс в последующем макроцикле.

2.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

Планирование участия хоккеистов в спортивных мероприятиях на этапах спортивной многолетней подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в течение сезона. Под термином спортивная форма понимается оптимальное состояние готовности хоккеиста к демонстрации максимального спортивного результата. Понятие спортивная форма является системообразующим термином в концепции периодизации спортивной тренировки Л. П. Матвеева. Спортивная форма представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности хоккеиста: технической, физической, тактической и психологической. Л. П. Матвеев выделяет три фазы спортивной формы – приобретение, сохранение, утрата, которые в идеале соответствуют периода спортивных мероприятий: подготовительному, соревновательному и переходному.

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

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого хоккеиста высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебно-тренировочного процесса. Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Требования к физической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости ловкости и координации. Для этого используется широкий круг тренировочных средств: бег, плавание, метания, игры, комплексно воздействующие на все формы быстроты. Акценты в период начальной подготовки должны ставиться на развитии скоростных, координационных способностей, а также гибкости. Начиная с этапа спортивной специализации, в тренировочный процесс включаются средства физической подготовки, направленные на развитие силы и выносливости во взаимосвязи с развитием быстроты и гибкости.

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

Требования к технической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры. В методиках НППХ «Красная Машина» насчитывается более 400 технических приемов и элементов. Согласно классификации, принятой в теории и методике хоккея, принято выделять следующие классы технических приемов: техника передвижения на коньках, владение клюшкой, единоборства и другие. Благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных условно-рефлекторных связей технические навыки у юных хоккеистов гораздо быстрее формируются двигательные. Более того, освоенные в этом возрасте навыки отличаются большей стабильностью. Поэтому ознакомление с таким большим объемом технического материала наиболее целесообразно начинать уже на спортивно-оздоровительном этапе. По мере освоения технических приемов происходит автоматизация технических приемов. Это достигается выполнением в усложненных условиях, на повышенной скорости движения, с сопротивлением партнеров, в игровых ситуациях. Основное требование к процессу технической подготовки на данном этапе сводится к тому, что обучение должно осуществляться преимущественно в стандартных условиях.

На этапе спортивной специализации техническая под- готовка усложняется за счет использования комплексных технических упражнений (высокий уровень требований к функциональным возможностям) с противодействием партнеров. При совершенствовании способов передвижения на коньках акцентируют внимание на легкость и «свободу» движений. Это достигается использованием упражнений, направленных на технически правильное выполнение отдельных фаз передвижения: отталкивания, скольжения и подтягивания, на координацию движений рук и ног. При обучении броскам важно следить за правильным техническим выполнением, за точностью и быстротой, в передачах акцент делается на их своевременность и точность. Обучая обводке и финтам, следует поощрять индивидуальность в их выполнении,

связанную с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями юного хоккеиста. Поскольку у подростков развивается способность логически мыслить, рассуждать и концентрировать внимание, приобретают значимость словесные методы обучения.

Основным требованием на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к технической подготовке является повышение показателей эффективности, стабильности и надежности технического мастерства. Для этого используются упражнения повышен- ной сложности. Особое требование к таким упражнениям – сохранение высокой скорости и качества технических приемов. Техническая подготовка осуществляется в органическом единстве с тактической и совершенствованием специальных физических и психических способностей хоккеистов. Одним из важнейших требований к технической подготовке на данных этапах многолетней спортивной подготовки является подбор упражнений, учитывающих игровое амплуа и специализацию хоккеистов.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки и спортивной специализации должна строиться на основе упражнений, базовыми элементами которых являются пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки. В качестве основных средств наиболее подойдут к применению различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – сначала вне льда, затем и на льду. Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет занимающимся сосредоточивать внимание на осмыслении процесса игры – оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения. На этапе начальной подготовки основной акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоение индивидуальных тактических действий. На этапе спортивной специализации происходит постепенное увеличение количества упражнений, включающих элементы групповых тактических действий.

На этапах высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования осуществляется работа, обеспечивающая повышение стабильности, надежности и эффективности индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий. Решение основных задачи тактической подготовки на двух этих этапах должно обеспечивать:

– обучение хоккеистов наиболее эффективно реализовывать свой двигательный потенциал в различных игровых ситуациях непосредственно в соревновательной деятельности;

– совершенствование способностей к быстрому переключению с одних тактических построений на другие, согласно ситуативным изменениям и действиям соперника. Основным требованием к тактической подготовке на данных этапах многолетней спортивной тренировки является совершенствование тактических систем, основанных на распределении функциональных обязанностей между хоккеистами. Существенно возрастают требования к специализации хоккеистов по амплуа. Значительно повышаются требования к уровню знаний и представлений о тактических особенностях ведущих команд соперников, лучших сборных команд мира.

Требования к психологической подготовке на этапах начальной подготовки и спортивной специализации сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

– воспитание моральных качеств хоккеиста;

– создание условий для развития инициативности и дисциплинированности

воспитание волевых качеств;

– совершенствование восприятия, и частности развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда, «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;

– развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

– создание условий для формирования тактического мышления; – содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

На этапе высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства требования к психологической подготовке предполагают решение следующих дополнительных задач:

– содействие формированию спортивного коллектива и благоприятного психологического климата команды;

– совершенствование восприятия и в частности, развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда, «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства», «глубинного» зрения, восприятия движений;

– психологическая подготовка к конкретному матчу.

На современном этапе развития хоккея идет постоянное совершенствование средств и методов подготовки, внедрение новых технологий. Все это предъявляет высокие требования к интеллектуальной и теоретической подготовленности хоккеистов. Теоретическая подготовка занимает значительное место в тренировочном процессе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде. Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка. На этапе начальной подготовки, а также этапе спортивной специализации теоретическая подготовка должна охватывать широкий круг общих вопросов:

– историю развития хоккея в нашей стране и за рубежом;

– состояние и пути дальнейшего развития хоккея в нашей стране;

– основы физической, технической, тактической и волевой подготовки; □ методику тренировки хоккеиста;

– средства контроля и самоконтроля;

– гигиену, режим, питание и профилактику травматизма; □

– восстановительные мероприятия.

Помимо этого, теоретическая подготовка должна включать вопросы внутренней и внешней политики нашей страны, в том числе в сфере физической культуры и спорта. Теоретическая подготовка должна быть органичная связана с другими видами подготовки. Предметное наполнение, а также последовательность разделов теоретической подготовки может иметь отличия, это будут зависеть от команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов. В таблице 1 представлены требования по видам на этапах многолетней спортивной подготовки в часах.

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

Вратарь в хоккейной команде занимает особое положение, можно сказать, что это половина команды. Успешная игра вратаря, его способность защитить ворота придает уверенности действиям партнерам на площадке и позволяет им уделить больше внимания атаке. Действия вратаря и его задача сводятся к одному – не пропустить шайбу в ворота. Для этого у вратаря должны быть такие незаменимые качества, как: ловкость, игровое понимание, скорость мышления, умение хорошо кататься на коньках, владеть клюшкой, то есть выполнять все, что умеет делать любой хоккеист. Вратарь должен обладать еще и качествами, присущими вратарю в особой степени: умением правильно оценивать игровую ситуацию; умением мгновенно принимать решения и столь же быстро выполнять движения для ловли и отражения шайбы; смелостью, так как он часто подставляет себя под удар; психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря намного выше, чем у полевых игроков; отличным зрением и реакцией, так как он должен уметь быстро фиксировать взгляд на шайбе, летящей с большой скоростью, реагировать на внезапные броски; умением расслабляться и др. Основная задача защитников — обезопасить в игре свои ворота от атак противника. В обороне они располагаются так, чтобы помешать противнику с шайбой двигаться прямо на ворота. Для этого защитник, атакующий противника (т. е. пытающийся отобрать шайбу), располагается впереди другого защитника, который страхует его.

- Если противник один движется по центру к воротам, то диагональное расположение защитников исключается. Главное в этом случае — согласованно преградить путь противнику с шайбой.
- Защитник, играющий в средней зоне, несколько отдален от противника, но зато ему удобно следить за направлением атаки и действиями игроков. Он располагается на пути вероятного движения противника с шайбой.
- В своей зоне защитникам необходимо плотно «держать» игроков противника, находящихся перед воротами, следить за шайбой и действиями всех хоккеистов, находящихся в зоне. В тех случаях, когда противник с шайбой угрожает воротам, важно вовремя успеть вступить в единоборство и помешать произвести бросок.
- Если защитник не успеет помешать броску или если противник бросит шайбу издалека, то защитник может закрыть часть ворот туловищем, но так, чтобы не закрывать видимость вратарю.
- Чтобы плотно держать противника, «открывающегося» в опасной зоне перед воротами защитник, использует и приемы блокировки.
- В игре должно быть полное взаимодействие между защитниками и нападающими. В углах поля у себя в зоне противника атакует нападающий, защитник же должен выбрать наиболее выгодное место перед воротами.
- Одного игрока, прорвавшегося к воротам противника, целесообразно атаковать в зоне защиты.
- Нескольких игроков противника, двигающихся к воротам, следует атаковать перед линией зоны защиты. Замедлив движение противника с шайбой или нарушив прямолинейность его бега, можно рассчитывать, что другие его игроки окажутся в положении «вне игры».

• Защитники должны участвовать в атаке чужих ворот, действуя особенно активно, когда команда имеет численное преимущество.

• Защитники помогают нападению передачами. Они должны умело и надежно отбирать шайбу и быстро, точно и неожиданно для противника передавать ее партнеру. Задача защитника состоит в том, чтобы отобрав шайбу, немедленно отдать ее партнеру, находящемуся в более выгодном положении.

• Защитник обязан выполнять указания вратаря.

• В случае если вратарь выходит из ворот, его место быстро занимает ближайший защитник.

Крайние нападающие.

Крайние нападающие — это основные атакующие игроки. Кроме того, они обязательно участвуют в защите своих ворот.

• Ворота обычно атакуют двое нападающих. Темп атаки ускоряется по мере перехода в зону нападения, где все должно быть подчинено взятию ворот: быстрое продвижение игрока с шайбой к воротам, освобождение остальных игроков от опеки противника, надежная обводка или передача шайбы партнеру, находящемуся в более выгодном положении, и, наконец, неожиданный бросок по воротам.

• Если нападающие потеряли шайбу, они сразу же должны атаковать противника, чтобы отобрать шайбу; если этот момент упущен, они отходят назад для организации обороны. При этом, если противник двигается с шайбой по краю, то нападающие защищающейся команды располагаются диагонально у своей синей линии.

• Если противник стремится вести игру по центру поля, то нападение защищающейся команды располагается треугольником, вершина которого обращена в сторону противника.

• Защитные обязанности крайнего нападающего в основном заключаются в игре против нападающего противника, находящегося ближе к нему, с одновременной помощью партнерам в защите своих ворот. Чаще всего борьба за шайбу между крайними нападающими обеих команд происходит в средней зоне.

• Крайние нападающие должны уметь согласованно играть с центральным нападающим, всегда стараться «открыться», чтобы получить шайбу, хорошо играть у борта и уметь выходить победителями в единоборстве с противником.

• Нападающие играют и за воротами. Позиция игрока за воротами очень удобна для передачи шайбы партнеру, находящемуся перед воротами. К нападающему, находящемуся за воротами, вратарь и защитник противника вынуждены повернуться лицом, а последний и атаковать его, т. е. защитник на какое-то время должен покинуть зону перед воротами. Это даст свободу действий атакующим игрокам перед воротами.

Центральный нападающий.

Этот игрок занимает центральное место на поле. Он организует атаку на своей половине поля, поддерживает ее и участвует во взятии ворот. Он обязан участвовать в защите и, как правило, опекать центрального нападающего противника. Центральный нападающий действует на всем поле.

Отобрав шайбу у своих ворот или получив ее от партнера, он чаще всего немедленно передает ее по ходу движения крайнему нападающему, далее «открывается» на свободное место и атакует ворота. Если центральный нападающий потеряет шайбу, то ему необходимо немедленно возвратиться назад и участвовать в защите своих ворот.

Игровые обязанности центрального нападающего во многом совпадают с обязанностями крайних нападающих.

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

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:
- на этап начальной подготовки – сдать контрольные нормативы;
- на тренировочный этап - сдать контрольные нормативы, выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях, пройти спортивную подготовку на этапе начальной подготовки по данному виду спорта.
- на этап совершенствования спортивного мастерства – выполнить норматив «второй спортивный разряд»; сдать контрольные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на тренировочном этапе по виду спорта «хоккей».

2.6.Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 8

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	

	соревнованиям				
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	1	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для зачисление в образовательные учреждения среднего профес-сионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

2.7. Требования к научно-методическому обеспечению

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

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

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга тренировочной деятельности;
- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- разработка,внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики.

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

- тестирование и оценка показателей физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, психоэмоциональной сферы хоккеистов;
- вариационная пульсометрия;
- тензометрия;
- определение состава тела (калиперометрия), осанка;
- обследование соревновательной деятельности с использованием видеоанализа и статистических баз данных;
- мониторинг физического состояния;
- создание необходимой для осуществления спортивной подготовки базы данных;
- разработка модельных характеристик по амплуа;
- антидопинговое обеспечение;
- определение генетической предрасположенности.

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

2.8.Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Основными требованиями к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним является:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведѐтся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам. 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 физкультуре и 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.

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

Таблица 9

Этапы спортивной подготовки	Продолжи-тельность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость этапа
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6

2.10.Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 10

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	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	6	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	312	468	468	468

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.

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

Таблица 11

№ п/п	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
1	Объем физической нагрузки (%), в том числе	66-73	59-68	57-63	52-59	48-59
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9
1.2.	Специальная	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12

	физическая подготовка (%)					
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16
1.4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10
1.5.	Тактическая Подготовка (%)	7-9	7-9	7-9	8-10	8-12
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%)	5-6	7	8-10	9-10	11-15
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31

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.

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

Таблица 12

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**
Юноши (мужчины)					
Контрольные	-	2	2	3	3

Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60
Девушки (женщины)					
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	7	2	26	32

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

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.

2.13.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.

Типы и задачи мезоциклов

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности хоккеиста следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы. Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

1. Развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.

2. Поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.

3. Реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

4. Восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем хоккеиста, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

2.14.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 не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года – 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше одного года – 3-х часов;
- в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 3-х часов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства – 3-х часов, а при двухразовых тренировках в день – 4-х часов.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Под расписанием тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по этапам 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.

2.15.Предельные тренировочные нагрузки

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

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

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, исходя из моторной специфики видов спорта, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект последующей работы и других критериев.

По своему характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

- тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине делятся на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели у тренировочных и соревновательных нагрузок. «Внешние» показатели нагрузок в наиболее общем виде выражаются через суммарный объем работы и ее интенсивность.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 13

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28
Количество тренировок в неделю	3	3	6	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456
Общее количество тренировок в год	156	156	312	468	468	468

Тренировочная нагрузка спортсмена, показанная в таблице 13 включает в себя объем работы с тренером на определённом этапе и самостоятельную работу спортсмена (психологическую подготовку, восстановительные мероприятия и пр.).

2.16.Предельный объем соревновательной деятельности

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы хоккеиста, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

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 и антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.17. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Для этих групп план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместно со спортсменом Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.18.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.

Спортивное оборудование включает различного типа ворота, сетки, щиты, стойки и др. приспособления для оснащения спортивных арен.

Под спортивным инвентарем понимается все устройства и приспособления, которые используются в каждом отдельном виде спорта. Отметим, что спортивный инвентарь является собирательным понятием для различного рода спортивных снарядов, механических, электронных средств, приспособлений, непосредственное использование которых предусматривается, как правило, нормами по отдельным видам спорта.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица 14

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 15

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Едини-ца измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствова ния спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуата ции (лет)	Количе ство	срок эксплуат ации (лет)	Количе ство	срок эксплуа тации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1
2.	Клюшка для игрока			-	-	2	1	3	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатка для вратаря	штук	3
6.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 17

№п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуальног о пользования	Едини-ца измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствован ия спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуата	Количе ство	срок эксплуа	Количес тво	срок эксплуа

					ции (лет)		тации (лет)		тации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гамаши спортивные	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
3	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5	Защита паха для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
7	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося		-	1	1	1	1
9	Майка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
10	Нагрудник для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
12	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

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

3. Методическая часть

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.

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

На современном этапе развития хоккея проблематика отбора является по прежнему актуальной. Более того, следует отметить существенное расширение перечня сложных вопросов. Сегодня на первый план выдвинуты вопросы идентификации потенциально талантливых спортсменов. Традиционно перспективность хоккеистов оценивалась на основании данных о динамике специфических физических качеств (преимущественно скоростно-силовых), уровне развития способности дифференцировать пространственные, временные параметры движений, проявления нервно–мышечных усилий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Сегодня необходимо понимание потенциальных возможностей спортсмена, его индивидуальных особенностей для долгосрочного планирования многолетней спортивной подготовки.

В контексте проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва исключительно важным является раннее проведение не только отбора, но и мероприятий по дальнейшей спортивной ориентации юных хоккеистов. Это позволяет более целенаправленно подбирать тренировочные воздействия правильно специализировать подготовку, исходя из индивидуальных возможностей юных спортсменов.

Неодинаковые темпы развития юных хоккеистов одного и того же возраста могут легко ввести в заблуждение даже опытного тренера. Зачастую высокие для текущего возраста показатели являются результатом более ранних сроков биологического созревания. Поэтому при оценке результатов тестирования необходимо всегда учитывать биологический возраст. Наиболее высокие темпы прироста двигательных способностей (особенно скоростных) обнаруживаются в 11-12 лет. Силовые показатели (например: число подтягиваний) существенно увеличиваются в 14-15 лет.

Проведение отбора предполагает широкое применение модельных характеристик. Разрабатывая модельные характеристики хоккеистов в зависимости от игрового амплуа, М. С. Бриль предложил наиболее важные и определяющие эффективность соревновательной деятельности качества. В модельных характеристиках защитника наиболее важное значение имеют антропометрические данные (рост, вес, индекс массы тела, длина конечностей). В

отношении двигательных способностей у защитников, наибольшую роль играют силовые показатели, выносливость и быстрота. Также автор отмечает необходимость следующих психологических свойств: уравновешенность, готовность к самопожертвованию, быстрота принятия решений, высокий уровень показателей оперативного и тактического мышления, способность предвидеть развитие игровой ситуации.

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

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

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

В настоящее время параллельно реализуются как минимум два методических подхода в спортивной подготовке хоккеистов. Первый предполагает выполнение больших объемов упражнений, основанных на специфических для хоккея физических нагрузках. В рамках второго подхода больший акцент делается на долгосрочное разностороннее развитие.

Эффект быстрой адаптации, достигаемый выполнением больших объемов специфических нагрузок, позволяет существенно улучшать спортивные результаты за короткий временной отрезок. Это достигается за счет преимущественного воздействия на функциональные системы, обеспечивающие адаптацию к тренировочной и соревновательной деятельности, и совершенствования специфических психофизиологических паттернов межмышечной координации.

Между тем, применение такого подхода особенно при подготовке спортивного резерва имеет ряд недостатков. Этот подход можно сравнить с возведением высотного здания на непрочном фундаменте. Очевидно, что допущенные конструктивные ошибки в перспективе станут причиной множества проблем, таких как:

– дисбаланс в развитии отдельных мышечных групп и отклонения в функционировании органов;

– нарушения в гармоничном развитии здорового человеческого организма;

– истощение ведущих функциональных систем и «перетренированность»;

– истощение нервной системы из-за стрессовых нагрузок и ухудшение состояния психического здоровья;

– потеря мотивации к занятиям спортом;

– сложности в установлении социальных связей и адаптации вне спортивной

среды.

Оптимальная система спортивной подготовки обязательно учитывает индивидуальные особенности хоккеистов (темпы развития опорно-двигательного аппарата, органов, нервной системы, психики). Поскольку спортсмены, находящиеся в одной возрастной группе, могут существенно отличаться, определение анатомического, биологического и спортивного возрастов при индивидуализации имеет ключевое значение в процессе становления хоккеиста.

В системе многолетней спортивной подготовки хоккеистов обучение и тренировку принято рассматривать в качестве двух ключевых категорий единого педагогического процесса. Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на решение задач совершенствования двигательных навыков, воспитания и развития физических и морально-волевых качеств, формирование личности спортсмена.

3.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренеры в своей практике должны придерживаться определенного соотношения объемов тренировочного процесса по видам подготовки.

Важным условием успеха тренера в работе является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу - от простого к сложному при спортивной подготовке и совершенствовании во всех видах подготовки и др.

Подготовка хоккеистов характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и планировании тренировочного процесса:

1. Иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов, исключать неоправданные перегрузки организма; обеспечивать тщательную подготовку хоккеиста к его первому участию в ответственных соревнованиях;
2. Строиться с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена; обеспечивать постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха;
3. Строиться на основе всестороннего физического развития;
4. Планироваться с учетом общего физического и психического уровня

развития спортсмена, правильного определения его задатков и способностей к дальнейшей углубленной специализации;

5. Строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля над состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности. Многолетняя подготовка хоккеистов осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства.

3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

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

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

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

1. Общие требования

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

2. Опасные факторы:

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

3.Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

4 Занятия на льду на открытой хоккейной коробке проводятся при температуре воздуха не ниже -25°С (без ветра) и не ниже -20°С (с ветром).

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

6. Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7.О каждом несчастном случае с занимающимися, тренер обязан немедленно сообщить администрации спортивной школы,

8.В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9.Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по

охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

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

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

3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

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

5. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить. Требования безопасности во время занятий:

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

7. Во время тренировки запрещается:

-делать подножки;

-держать соперника клюшкой;

-толкать соперника в спину;

-толкать соперника на борт;

-не выполнять требования судьи.

8. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

9. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

10. Не кататься на тесных или свободных коньках.

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

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

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

4. Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

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

3. Принять душ, либо умыть лицо с мылом.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные

особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания.

Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

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

3.6.1.Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки

Для групп начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий с юными хоккеистами является тренировочное занятие с четко 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 8-летних хоккеистов закладываются основы конькобежной подготовленности и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники хоккея. Поэтому тренерам следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

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

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «хоккей»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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 (Таблица № 18 и 19). 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 № 18

Виды подготовки	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**всего**
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	8	6	**68**
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	**22**
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	12	**120**
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	3	**33**
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виды подготовки, не связанные, с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	3	**33**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	4	-	4	4	**36**
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	29	29	29	29	29	29	29	29	30	-	20	30	**312**

Примерный план-график распределения тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки (2-го и 3-го года обучения)

Таблица № 19

Виды подготовки	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**всего**
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	7	7	**77**
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	3	**43**
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	15	15	**165**
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5	5	**55**
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	3	3	**51**
Виды подготовки, не связанные, с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	3	**33**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	4	**44**
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	43	43	43	43	43	43	43	43	43	-	41	40	**468**

3.6.1.1.Теоретическая подготовка

В этом возрасте происходит также знакомство с теоретическим разделом избранной специальности, который включает название тем и краткое их содержание.

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).

3.6.1.2.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности 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.

3.6.1.3.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, вла-дения 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 - 3х10, 5х10 м, 3х18 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 1х0, 2х0, 3х0, 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.

3.6.1.4. 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.

3.6.1.5. 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 утяже-ленные «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 все-возможными 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.

3.6.2. Планирование и содержание занятий в тренировочных группах 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 подготовки к этапу 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.

3.6.2.1. 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 20-21).

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

Примерный план-график распределения тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (1-2-го годов обучения)

Таблица № 20

Виды подготовки	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**всего**
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	9	9	**99**
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	9	9	**99**
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	15	15	**165**
Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	8	8	**88**
Участие в спортивных соревнованиях	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	10	10	**155**
Виды подготовки, не связанные, с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	4	**44**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	7	8	**78**
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	67	67	67	67	67	67	67	67	67	-	62	63	**728**

Примерный план-график распределения тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (3-5-го годов обучения)

Таблица № 21

Виды подготовки	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**всего**
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	8	8	-	8	9	**96**
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	8	8	-	8	9	**96**
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	9	9	-	8	9	**105**
Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	7	-	7	8	**86**
Участие в спортивных соревнованиях	15	15	16	16	16	16	16	15	15	-	7	7	**154**
Виды подготовки, не связанные, с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	9	9	9	9	9	9	9	8	8	-	8	9	**96**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	28	28	28	28	28	28	28	28	28	-	21	25	**298**
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	2	3	**32**
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	91	91	92	92	92	92	92	87	86	-	69	79	**963**

3.6.2.2. Теоретическая подготовка

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

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).

3.6.2.3. Практическая подготовка

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

3.6.2.3.1. 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 сердечно-сосудистой 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.

3.6.2.3.2. 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 3х2 на всю площадку (2-3 атаки без перерыва), атака 5х0 на всю площадку (3 атаки подряд), игровое упражнение 3х1+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.

3.6.2.3.3. 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.

3.6.2.3.4. 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 (5х3, 5х4,4х3).

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

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

Командные взаимодействия в защите.

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

Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4х5,

3х5, 3х4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбу в игру при численном меньшинстве. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

3.6.2.4. 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.

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, полуприседе, 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 все-возможными 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 — 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.

3.6.2.5. 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.

3.6.2.5.1. Типовые недельные микроциклы

Методика построения микроциклов зависит от комплекса различных факторов: общего режима жизнедеятельности юных хоккеистов (включая 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.

3.6.3. 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.

3.6.3.1. Распределения 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 22 и 23).

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

Примерный план-график распределения тренировочной нагрузки групп совершенствования спортивного мастерства (до 2-х лет)

Таблица 22

Виды подготовки	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**всего**
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	10	10	**110**
Специальная физическая подготовка	17	16	16	16	16	17	17	17	17	-	16	16	**181**
Техническая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	-	17	17	**187**
Тактическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	-	19	19	**209**
Участие в спортивных соревнованиях	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	18	18	**198**
Виды подготовки, не связанные, с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	12	12	**132**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	11	11	11	11	11	11	11	11	-	11	11	**121**
Инструкторская и судейская практика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	10	10	**110**
Всего часов тренировочной и	**114**	**113**	**113**	**113**	**113**	**114**	**114**	**114**	**114**	**-**	**113**	**113**	**1248**

соревновательной нагрузки на 52 недели													

Примерный план-график распределения тренировочной нагрузки групп совершенствования спортивного мастерства (свыше 2-х лет)

Таблица 23

Виды подготовки	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**всего**
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	12	12	**132**
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	-	19	19	**209**
Техническая подготовка	20	20	20	20	19	19	19	19	19	-	19	19	**213**
Тактическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	-	23	23	**253**
Участие в спортивных соревнованиях	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	20	20	**220**
Виды подготовки, не связанные, с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	14	14	14	14	14	14	14	14	14	-	14	14	**154**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	13	13	13	13	13	13	13	13	-	13	13	**143**
Инструкторская и судейская практика	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	12	12	**132**
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	**133**	**133**	**133**	**133**	**132**	**132**	**132**	**132**	**132**	-	**132**	**132**	**1456**

3.6.3.2. 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.

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.

3.6.3.3. Практическая подготовка

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

3.6.3.3.1. 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.

3.6.3.3.2. 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 (5х54 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 5х54 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 3х3 (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.

3.6.3.3.3. 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).

3.6.3.3.4. 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.

3.6.3.4. 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.

3.6.3.5. 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.

3.7.Программный материал по проведению 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.

3.8. Планы восстановительных мероприятий

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом

тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

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

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

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

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

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

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

3.9. Планы 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 в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим приемам. По судейской практике учащиеся должны хорошо знать правила соревнований, уметь организовывать и проводить соревнования по хоккею внутри своей спортивной школы и в районе. Спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения судейской категории «Юный судья».

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Требования к результатам программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Основным критерием для зачисления в группы на этапе начальной подготовки - выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;

- для групп тренировочного этапа - выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, технического мастерства;

- для групп этапа совершенствования спортивного мастерства - выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, технического мастерства и первый спортивный разряд.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица 24

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Результатом реализации Программы является:

1. <u>На этапе начальной подготовки:</u>

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «хоккей»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящий спортивную подготовку.

2. <u>На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</u>

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической,

тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (см. таблица 24);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладения навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля

Контроль является составной частью спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии занимающихся 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 занимающихся. 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 занимающихся 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.

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

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

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

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

В детско-юношеском хоккее – матч ограничивается двумя часами. Все время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе 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.

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

Таблица № 25

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

Сокращение, содержащиеся в таблице:
И.П. – исходное положение
* Обязательное упражнение
**Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

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

Таблица № 26

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30 м с высокого старта *	с	Не более 5,5	Не более 5,8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	Не менее 160	Не менее 145
3	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук *	Количество раз	Не менее 5	-
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук *	Количество раз	-	Не менее 12

5	Бег 1 км с высокого старта*	Мин, с	Не более 5,50	Не более 6,20
6	Бег на коньках на 30 м**	с	Не более 5,8	Не более 6,4
7	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	Не более 16,5	Не более 17,5
8	Бег на коньках спиной вперед 30 м **	с	Не более 7,3	Не более 7,9
9	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	Не более 12,5	Не более 13,0
10	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	Не более 14,5	Не более 15,0
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	Не более 42	Не более 45
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	Не более 43	Не более 47

Сокращение, содержащиеся в таблице:

И.П. – исходное положение

* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)

*** Обязательное упражнение для вратарей

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 27

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30 м с высокого старта *	с	Не более 4,7	Не более 5,0
2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ног*	м, см	Не менее 11,70	Не менее 9,30
3	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук *	Количество раз	Не менее 12	-
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук *	Количество раз	-	Не менее 15
5	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	Количество раз	Не менее 7	-
6	Бег 400 м с высокого старта*	Мин, с	Не более 1,05	Не более 1,10
7	Бег 3 км с высокого старта*	Мин	Не более 13	Не более 15
8	Бег на коньках на 30 м**	с	Не более 4,7	Не более 5,3
9	Бег на коньках по малой	с	Не более 25	Не более 30

	восьмерке лицом и спиной вперед**			
10	Бег на коньках челночный 5х54 м**	с	Не более 48	Не более 54
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	Не более 40	Не более 45
12	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	Не более 39	Не более 43

Сокращение, содержащиеся в таблице:

И.П. – исходное положение

* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех)

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)

*** Обязательное упражнение для вратарей

Контрольно-переводные нормативы для зачисления занимающихся на этапы спортивной подготовки проводятся в августе.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Бег 20, 30 метров с высокого старта. Этот тест оценивает уровень скоростных качества движений. Тест может проводиться как в спортивном зале, так и на улице. Оценивается время пробегания (с).

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

Бег 3000 метров (3 км) направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин/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. Занимающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняют максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда занимающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Сгибание и разгибание рук хватом сверху на высокой перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине, 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.

Сгибание и разгибание ног в положение полуприсед со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из И.П. – ноги на ширине плеч, штанга

весом, равным весу собственного тела занимающегося, находится на плечах. Выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств занимающихся, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Дается две попытки, из которых регистрируется лучший результат (м). При правильном выполнении этого теста необходимо отталкиваться и приземляться на обе ноги.

Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног 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 на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества. При беге на коньках ноги занимающегося несколько согнуты в коленях; такая стойка, обеспечивая ему хорошую устойчивость, позволяет легче владеть своим телом, выполнять энергичные толчки любой ногой.

По прямой чаще бегут короткими шагами, позволяющими быстро набирать скорость, а в случае необходимости легко прерывать движение или изменять направление его. Бег происходит за счет энергичного выпрямления толчковой ноги, которая затем ставится на лед впереди скользящей ноги. Важно, резко выпрямив (не до конца) толчковую ногу, быстро перенести ее вперед и поставить коньком на лед в нужном направлении.

Скользящая нога после вынесения вперед другой ноги, сделавшей толчок, естественно, оказывается позади и делает последующий толчок. Отталкиваясь несколько в сторону и больше вперед, необходимо закрепить голеностопный сустав, тело послать вперед и несколько в сторону скользящей ноги; это способствует лучшему скольжению.

Во время бега несколько наклоненное вперед туловище надо держать свободно. Однако наклон туловища не должен ограничивать поле зрения и стеснять дыхание хоккеиста.

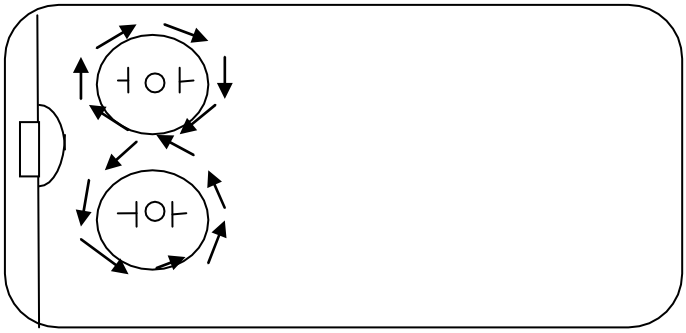
В беге коротким шагом при частых толчках, повторяемых поочередно то правой, то левой ногой, происходит довольно частая смена скользящей ноги; длительное скольжение на одном коньке отсутствует.

При беге длинным, скользящим шагом отталкиваться следует не резко, полностью выпрямляя ногу в коленном суставе. Оценивается время в секундах.

Бег на коньках спиной вперед. Бег спиной вперед скрестными шагами значительно сложнее по координации и исполнению. При беге спиной вперед скрестными шагами из исходного положения (как и в беге спиной вперед, не отрывая коньков ото льда) хоккеист переносит ОЦМ тела вправо и загружает правую ногу, после чего следует, ею отталкивание внешним ребром лезвия конька. Одновременно левая выносится скрестно и ставится перед правой. После окончания толчкового движения правой ногой ОЦМ тела переносится на левую ногу, и хоккеист скользит на ней, вынося скрестно правую ногу и ставя ее на внутреннее ребро лезвия Конька. Затем производятся отталкивающее движение внешним ребром лезвия конька

левой ноги и переносит ОЦМ тела на правую ногу с одновременным скрестным выносом левой ноги.

Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с радиуса 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.



Бег на коньках челночный (6х9 м, 5х54 м). Тест позволяет определить уровень развития специальной скоростной выносливости хоккеистов. Выполнение: упражнение проводится на льду хоккейного поля по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения определенного отрезка на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюков клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения последнего отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения отрезков в момент пересечения линии ворот.

Слаломный бег без шайбы (с шайбой). Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Для проведения теста необходимо наличие секундомера или таймингoвой системы, а также семи конусов. Старт производится на линии между «усов» с внутренней стороны одного из кругов вбрасывания. Финиш - на расстоянии 27,5 метров от старта. Конусы устанавливают в линию: первый на линии старта, второй на расстоянии 458 см от первого, последующие - на таком же расстоянии друг от друга.

Выполнение: Испытуемый занимает положение основная стойка хоккеиста, коньки должны располагаться за линией старта. По свистку или иному заранее оговоренному сигналу хоккеист выполняет бег 27,5 метров, обегая «змейкой» 7 конусов. Регистрируется время преодоления всей дистанции. После отдыха до полного восстановления тест выполняется повторно, но с шайбой.

Методические указания: При выполнении варианта слаломный бег с шайбой, испытуемый должен не только обегать конусы, но и обводить их шайбой. В случае, если испытуемый падает или теряет шайбу, результат теста аннулируется.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

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.

31. Индивидуализация тренировки хоккеистов - В. П. Климин, кандидат педагогических наук

32. 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.

33. Никонов Ю. В. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов / Ю. В. Никонов. - Минск: Полымя, 2000. - 305 с.

34. Видеоматериалы игр, спортивных соревнований.

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 15 мая 2020 г. № 373.

2. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных меброприятий (http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/).

3. Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018 гг.

4. Региональный календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Кемеровской области (http://www.dmps-kuzbass.ru/sport/plan/).

5. Федерация хоккея России (http://fhr.ru/).

6. http://www.lifeinhockey.ru/

7. Хоккейное обозрение (http://www.hockeyreview.ru).

6. План физкультурных и спортивных мероприятий на 2020-2024 гг.

Таблица 28

№ п/п	Время	Мероприятие	Место проведения
1	Октябрь-апрель	Участие в Первенстве Сибирского и Дальневосточного федеральных округов среди юношей	Согласно календарю
2	Октябрь, январь, март	3 этапа Первенства Сибирского федерального округа среди юношей	Согласно календарю
3	Октябрь, январь, март, май	4 этапа Кубка Федераций Сибирского федерального округа среди юношей	Согласно календарю
4	Конец апреля	Турнир по хоккею с шайбой среди юношей, посвященный Великой победы	г. Прокопьевск
5	Апрель	Традиционный турнир по хоккею с шайбой, посвященный памяти М. Мартынова среди юношей	г. Междуреченск
6	Май	Открытый турнир «ДЮСШ № 6» по хоккею среди детей, посвященный Дню Победы	г. Кемерово
7	В течение года	Участие в турнирах и товарищеских встречах по хоккею	Согласно положениям и ЕКП область
8	Июнь-Август	Тренировочные мероприятия	г. Белово п.г.т. Грамотеино п. Трудармейский
9	Июнь-Август	Тренировочные мероприятия	г. Прокопьевск ЗОЦ «Ёлочка»

В течение олимпийского сезона в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий на 2020-2024 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.