

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА НИЖНЕВАРТОВСКОГО РАЙОНА»**

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заседанием Тренерского (методического)  
совета МАУ «СШ НВР»

« 14 » 06 2021 г.

Протокол № 06

**УТВЕРЖДАЮ:**

Исполняющий обязанности  
директора МАУ «СШ НВР»

В.А. Огнев

« 14 » 06 2021 г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от «15» мая 2019 года № 373

Разработчик программы:  
Зайцев Я.О.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен

пгт. Излучинск  
2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Пояснительная записка**

### **2. Нормативная часть**

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей
- 2.4. Режим тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки
- 2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

### **3. Методическая часть**

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий
- 3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
- 3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки
- 3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 3.8. Применение восстановительных средств
- 3.9. Антидопинговые мероприятия
- 3.10. Инструкторская и судейская практики

### **4. Система контроля и зачетные требования**

- 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол
- 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки
- 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля
- 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

### **5. Перечень информационного обеспечения.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой (далее – Программа) разработана в муниципальном бюджетном учреждении физкультурно-спортивный центр «Лидер» (далее – Учреждение) в соответствии с:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой утвержденный [приказом](#) Министерства спорта РФ от 15.05.2019 года № 373;
- Приказ от 16 августа 2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Приказ от 30 августа 2013 года № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554.

**Хоккей** - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Достижение высоких спортивных результатов в хоккее, в том числе и на мировом уровне, во многом определяется качеством спортивной подготовки. Качество процесса подготовки зависит от программного обеспечения. Настоящая Программа предназначена для работы с лицами, проходящими спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, в ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных лиц, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

Четкая организация тренировочного процесса и высокое качество деятельности тренерского состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов хоккейных команд.

При разработке Программы спортивной подготовки по виду спорта хоккеей соблюдались следующие принципы:

1. Направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата.
2. Принцип динамичности.
3. Индивидуализация спортивной подготовки.
4. Принцип оптимальности.
5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение лиц к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств;
- развитие физических качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в спортивные сборные команды регионаи России;
- организация профессиональной подготовки (подготовку тренеров и судей).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на этапах спортивной подготовки, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

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

*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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15	6-8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	17	3

Основными задачами и направленностью этапов многолетней подготовки в теории и методике хоккея являются:

**Этап начальной подготовки:**

- выявление одаренных и способных к хоккею лиц;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- основы техники и тактики хоккея;
- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккея, навыкам гигиены и самоконтроля.

**Тренировочный этап**

- всемирная физическая подготовленность;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение техники и основ групповой тактики хоккея;
- освоение игровой деятельности;
- воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой.
- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности;
- формирование устойчивого двигательного навыка технико-тактических приемов хоккея;
- освоение нескольких тактических систем игры в атаке и обороне.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности;

- освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействий и командных тактических построений в атаке и обороне;
- овладение знаниями по теории и методике хоккея в объеме данной программы;

- перевод выпускников в специализированные спортивные учреждения для формирования состава команд квалифицированных хоккеистов.

С учетом специфики вида спорта хоккей определяются следующие 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 и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

*Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей*

Таблица

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)	этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)
	НП-1	НП-2,3	Т-1,2	Т-3,4,5		
Объём физической нагрузки (%), в том числе	66-73	59-68	57-63	52-59	48-59	49-55
Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
Тактическая, подготовка (%)	7-9	7-9	7-9	8-10	8-12	13-15

Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%)	5-6	7	8-10	9-10	11-15	13-15
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилами 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.

*Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей*

Таблица

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)	этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)
	НП-1	НП-2,3	Т-1,2	Т-3,4,5		
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Всего игр	-	15	30	36	60	70

#### 2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

*Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта хоккей*

Таблица

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)	этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)
	НП-1	НП-2,3	Т-1,2	Т-3,4,5		
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	32

Планирование тренировочных занятий на этапах и распределение материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с планами и годовыми графиками распределения часов.

В соответствии с общим планом работы определяются и основные задачи работы каждой группы.

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.

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

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

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

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

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований

## 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта хоккей

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

наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинического учреждения.

Медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется специалистами амбулаторно-поликлинического учреждения не менее 2-х раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

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

При подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества:

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

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

## 2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

*Нормативы объема тренировочной нагрузки*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2,3	Т-1,2	Т-3,4,5		
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	3	6	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	312	468	468	468

2.7. Минимальный и предельный объемы соревновательной Деятельности

Для обеспечения круглогодичности тренировочного процесса, чередования спортивной подготовки, активного отдыха и подготовки к спортивным соревнованиям лицпроходящих спортивную подготовку, организуются оздоровительно-спортивные лагеря и тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

*Совершенствование всех видов подготовок в группах осуществляется преимущественно в условиях тренировочных сборов*

Таблица

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап ССМ	Этап Т	Этап НП	

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	18	-	28
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	28
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2-х раз в год				В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более 2-х сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные	-	До 60 дней			В соответствии



				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Клюшка хоккейная для вратаря	шт.	На занимающегося вратаря	-	-	2	1	3	1	10	1
2	Клюшка Для игрока ( защитника, нападающего )	шт.	На занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

*Обеспечение спортивной экипировкой*

Таблица

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
<b>Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование</b>											
1	Гамашы спортивные	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	На занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1

3	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	На занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Майка с коротким рукавом	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Перчатка вратаря-блин	штук	На занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Перчатка вратаря-ловушка	штук	На занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Подтяжки	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Подтяжки для гетр	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11	Защита паха для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Защита паха для игрока	штук	Защита паха для	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Свитер хоккейный	штук	На занимающегося	1	2	2	1	2	1	4	1

14	Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	На занимающегося вратаря	-	-	1	2	1	2	1	1
15	Шлем защитный	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
16	Сумка для перевозки экипировки	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
17	Маска для игрока	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
18	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
19	Защита для игрока (защита шеи и горла)	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

*Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей*

Таблица

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования
НП	1	8	12-14	Сдача нормативов
	2	9	12-14	Сдача нормативов
	3	10	12-14	Сдача нормативов
ТЭ	1	11	8-10	Сдача нормативов
	2	12	8-10	Сдача нормативов
	3	13	8-10	Сдача нормативов
	4	14	8-10	Сдача нормативов

	5	15	8-10	Сдача нормативов
ЭССМ	Без ограничений	15	6-8	1 спортивный разряд
ЭВСМ	Без ограничений	17	3-6	КМС

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки по виду спорта хоккей

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 156 до 468 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе изменяется в процентном соотношении объемов спортивной подготовки в работе с начинающими лицами, проходящими спортивную подготовку, к подготовке спортсменов, показывающих высокие спортивные результаты (см. п. 2.2.).

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 и 2 года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с 3-5 год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства. При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

## 2.11. Структура годичного цикла спортивной подготовки по виду спорта хоккей

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

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. В ходе подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы. Продолжительность подготовительного периода у лиц, проходящих спортивную подготовку, разных возрастных групп бывает различной. У лиц младшего школьного возраста она составляет 4,5-5,5 месяцев, а у лиц старшего возраста – 2,5-3 месяца.

Подготовительный период делится на 2 больших этапа:

*обще-подготовительный и специально-подготовительный.*

У лиц младшего школьного возраста обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен. Главная задача обще-подготовительного этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу обще-подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. На этом этапе удельный вес средств общей подготовки постепенно уменьшается, а специальной – увеличивается. Тренировочные занятия проводятся как на земле (в зале), так и на льду. Вне льда больше используются специально-подготовительные упражнения. На льду применяются игровые технико-тактические упражнения, двусторонние и контрольные игры. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е.

реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Однако в подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст лиц, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности выполнения разнообразных технических приемов.
2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления.
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 хоккеистов в этот период особенно сближаются.

В соревновательном периоде, когда его продолжительность велика, целесообразно включать промежуточные мезоциклы. Они вводятся с целью поддержания общей тренированности на достаточно высоком уровне, снятия перенапряжения, вызванного частым участием в играх. Тренировочный процесс строится на основании закономерностей, характерных для подготовительного периода, однако относительный объем специальных средств подготовки выше.

К задачам переходного периода относится следующее:

1. Сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне.
2. Обеспечение активного отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья.
3. Устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.
4. В переходном периоде постепенно снижается объем нагрузок за счет сокращения продолжительности занятий и их количества в неделю. Снижается и интенсивность нагрузок.

В тоже время, в этот период тренировочный процесс не прерывается. Должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности, и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклами тренировки.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Основной целью многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, является подготовка способных показывать высокие спортивные

результаты на соревнованиях самого высокого уровня. В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «хоккей», основных концепций теории и методике хоккея, модельных характеристик хоккеистов и возрастных особенностей.

Многолетняя подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку- это единый процесс, состоящий из следующих этапов:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему, задачи.

*На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:*

- выявления лиц способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладения основами соревновательной деятельности по хоккею.

*На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):*

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях.
- освоение соревновательной деятельности.
- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- разучивание сложных приемов техники совершенствования, освоенных в игровых условиях;
- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- совершенствование соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
- формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

*Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)*

Состав групп формируется из числа лиц, проходящих спортивную подготовку, выполнивших или подтвердивших II спортивный разряд.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапы подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивно-технических показателей общей и специальной подготовленности спортсменов и выполнении в дальнейшем I спортивного разряда.

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

Немало важную роль в многолетней подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, играет организация и методика начального отбора в группы начальной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность тренировочного процесса. Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа:

**На первом этапе** определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных лица требованиям, предъявляемым хоккеем.

**На втором этапе** выявляются способности к прогрессированию в процессе тренировки.

**На третьем этапе** решается задача выбора наиболее талантливых лиц, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

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

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

При проведении тренировочных занятий тренеры и лиц, проходящих спортивную подготовку, должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий лиц, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Лицам, проходящим спортивную

подготовку, запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние лиц, проходящих спортивную подготовку, перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и лица, проходящие спортивную подготовку, должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки до года - 2 часа;
- на этапе начальной подготовки свыше года- 3 часа
- на тренировочном этапе до 2 лет - 3 часа;
- на тренировочном этапе свыше 2 лет- 4 часа
- на этапе совершенствования спортивного мастерства—до 5 часов.

### 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определения объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

*Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств*

Таблица

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные)		+	+	+					+	+	+

возможности)												
Анаэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+								
Координационные способности			+	+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+				

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками, целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно, и тренировочный процесс в работе с лицами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность. Учет сенситивных периодов предоставляет возможность осуществлять коррекцию программы для оптимизации многолетней подготовки, осуществление которой основывается на учете индивидуальных особенностей и модельных характеристик (требований) будущей (прогнозируемой) спортивной (функциональной в команде) специализации лиц, проходящих спортивную подготовку:

- Тренеру предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации Программы, в рамках которой он может: изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы.
- Самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения Программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам лиц, проходящих спортивную подготовку.
- Изменять количество часов, отведенное на изучение (освоение) тех или иных разделов и тем.

Тренер может использовать методические рекомендации, как из числа действующих, так и авторские, или специально предназначенные для освоения инновационных программ. Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм подготовки, проявляя творческую инициативу.

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

План многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки по возрастным этапам и годам спортивной подготовки. При составлении плана спортивной подготовки следует исходить из специфики хоккея, возрастных

особенностей лиц, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом план многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 52 недели тренировочных занятий в Учреждении

*План спортивной подготовки на 52 недели тренировочных занятий (в часах)*

Таблица

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2,3	Т-1,2	Т-3	Т-4	Т-5	
	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час
Общая физическая подготовка	71	80	80	90	90	90	90
Специальная физическая подготовка	16	27	80	92	92	92	140
Участие в спортивных соревнованиях	-	30	110	148	148	148	195
Техническая подготовка	105	128	109	100	100	100	100
Тактическая подготовка	25	34	57	88	88	88	115
Виды подготовки, Не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая,	16	33	60	90	90	90	185

психологическая							
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	36	36	36	45
Медицинские медик- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	79	136	232	292	292	292	378
<b>ВСЕГО:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

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

Врачебно-педагогический контроль осуществляется в Учреждении на постоянной основе.

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм лиц, проходящих спортивную подготовку, тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

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

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

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

Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм лиц, проходящих спортивную подготовку, с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного лица и др.;

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям лиц, проходящих спортивную подготовку, в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводятся до сведения директора Учреждения и тренеров. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса.

В Учреждении врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов:

- углубленное медицинское обследование лица, проходящие спортивную подготовку, проходят 2 раза в год. После чего лица, проходящие спортивную подготовку получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности;

- оперативные исследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта и проходят непосредственно во время тренировок;

- биохимический контроль осуществляется во время проведения углубленного медицинского обследования.

### 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

При составлении плана многолетней спортивной подготовки лиц, реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.
- Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль.

Объективная информация о состоянии лиц, проходящих спортивную подготовку, в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

#### **Основные задачи и средства на этапе начальной подготовки юных хоккеистов**

- Повышение разносторонней физической подготовленности лиц для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов хоккея.
- Обучение основным технико-тактическим приемам игры в хоккей.
- Повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов и приемов игры в хоккей.

-Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других необходимых качеств, и черт характера для достижения успеха в хоккее и жизни.

- Выявление наиболее способных лиц для дальнейшего совершенствования в хоккее.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

-разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;

-для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккее широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;

-соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий;

- упражнения моделируют комплексное воздействие на лиц, проходящих спортивную подготовку, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;

- встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **Основные задачи и средства на тренировочном этапе Т-1,2**

На данном этапе изучаются разнообразные технико-тактические приемы игры, индивидуальные, групповые и командные действия в обороне и нападении, которые способствуют определению будущей специализации лиц, проходящих спортивную подготовку и обусловленную этим, специальную подготовку на последующем этапе. Основная направленность физической подготовки – повышение общей и специальной работоспособности для повышения функциональных возможностей организма занимающихся.

На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-тактическими приемами игры, как в нападении, так и в защите. Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется проводить занятия на специальных площадках, до выхода на лед, с соблюдением правил игры.

Целесообразно более четко определить игровые амплуа лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря. Необходимо также обучать основным правилам игры и элементарным навыкам судейства.

На данном этапе большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической и игровой подготовленности. Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной игровой деятельности.

Для решения поставленных задач основными средствами будут:

1. Упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем лиц, проходящих спортивную подготовку. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание).

2. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные игры по правилам хоккея.

3. Подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры.

4. Упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях.

5. Упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий.

6. Подготовительные и тренировочные игры.

7. Теоретические занятия по программе.

8. Контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико-тактической подготовленности.

### **Основные задачи и средства на тренировочном этапе Т-3,4,5**

Тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку. Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

В целях обучения организации, развитию завершения и атакующих действий рекомендуется чаще применять единоборства 1x1, 2x2, 3x3, 1x2,

2х3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3х5, 3х4, 3х5, 4х4, 3х6, 4х6, 5х6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в неравночисленных составах. Отрабатываются контратак и при игре в меньшинстве.

Все большее значение приобретают упражнения, выполняемые в спортивном зале и на грунтовых площадках, с целью более углубленного освоения командных тактических действий, в том числе в неравных составах.

Указанные направления тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных двигательных способностей информированной рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении и основных и связующих технико-тактических приемов игры;
- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий. Могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока.
3. Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях.
4. Упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне.
5. Тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр.
6. Индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа.
7. Теоретические занятия по программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **Основные задачи и средства на этапе спортивногосовершенствования ЭССМ**

Тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными задачами этого этапа являются:

- повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность в условиях соревновательной деятельности;
- подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, для вхождения в состав команды мастеров;
- введение выпускников в состав команды мастеров.

Для достижения поставленных задач все большее значение приобретают теоретические знания. Наиболее одаренных приглашают в команды мастеров, для других возможны стажировки в коллективах разного уровня на договорной основе.

Указанные условия и задачи этапа в целом определяют круг основных средств подготовки:

1 Комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды.

3.Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

4.Упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.

5.Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.

6. Теоретические занятия по Программе.

7. Соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому лицу, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.

8. Комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.

*Примерны план-график спортивной подготовки лиц на этапе начальной подготовки (НП-1)*

Таблица

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												Всего:
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	<b>71</b>
Специальная физическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	<b>16</b>
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка,	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	<b>105</b>
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	<b>25</b>
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	<b>16</b>
Медицинские медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	2	<b>79</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

*Примерны план-график спортивной подготовки лиц на этапе начальной подготовки (НП-2,3)*

Таблица

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												Всего:
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	5	5	<b>80</b>



подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая													
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	21	21	<b>232</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>57</b>	<b>728</b>

*Примерный план-график спортивной подготовки лиц на тренировочном этапе и (ТЭ-3,4,5)*

Таблица

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												Всего:
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	13	<b>90</b>
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	<b>92</b>
Участие в спортивных соревнованиях	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	9	9	<b>148</b>
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	1	<b>100</b>
Тактическая, подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	<b>88</b>
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2	<b>90</b>
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	23	<b>36</b>
Медицинские медико-биологические	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	26	26	<b>292</b>



## Теоретическая подготовка

### ***Влияние физических упражнений на организм***

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

### ***Травматизм в спорте и его профилактика***

Высокий темп и большой объём 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, также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

### ***Характеристика системы подготовки хоккеистов***

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое. 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 лиц, проходящих спортивную подготовку, разного возраста.

### ***Управление подготовкой лиц, проходящих спортивную подготовку***

Основные функции управления процессом подготовки – планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой лиц, проходящих спортивную подготовку.

Контроль уровня подготовленности.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

### ***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, приёмов борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов; степень владения техническими приёмами. Показатели надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, киноколецовок видеозаписи.

### ***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 приёмов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

### ***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.

### ***Соревнования по хоккею***

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. 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 и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку лиц, проходящих спортивную подготовку, непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению лиц, проходящих спортивную подготовку.

### ***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 в собственные силы. Установка проводится за 2 – 3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

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

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

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать своё мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 специально-подготовительные.

### ***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, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велотренажере, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

*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 скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а 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: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. 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 лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 и соревновательной деятельности.

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног,* определяющих эффективность выполнения передвижения лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 второго 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, соперник 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 (3x18 м, 6x9 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 другиетренировочные 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 обеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергосбережения.

В качестве основных упражнений используют разные 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 5x54 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 190-200 уд./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. На протяжении всей многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, технической подготовке следует уделять должное внимание.

*Техническая подготовка. Приёмы техники передвижения на коньках*

Таблица

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки НП-1,2,3			Тренировочный этап				
					Т-1,2		Т-3,4,5		
Спортивная подготовка									
		1	2	3	1	2	1	2	3
1	Бег скользящими шагами	+	+	+					
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+							
3	Повороты влево вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед		+	+	+	+	+	+	+
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+			



	перекладыванием крюка клюшки через шайбу								
3	Ведение шайбы, не отводя крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки вперед	+	+	+	+				
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+					
9	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Силовая обводка				+	+	+	+	+
12	Обводка с применением обманных действий - финтов	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+	+				
14	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+
17	Финт - ложная потеря шайбы		+	+	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+	+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+
25	Броски шайбы с	+	+	+	+	+	+	+	+

	неудобной стороны								
26	Остановка шайбы крючком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой, способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой, способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+
30	Отбор шайб, с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом		+	+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			+	+	+	+	+	+
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			+	+	+	+	+	+

*Техническая подготовка. Техника игры вратаря*

Таблица

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки НП-1,2,3			Тренировочный этап				
					Т-1,2		Т-3,4,5		
Спортивная подготовка									
		1	2	3	1	2	1	2	3
1	Основная стойка вратаря	+							
2	Низкая и высокая стойка вратаря и перехода от одного вида стойки к другому	+							
3	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+					
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+				
5	Передвижение вперед	+	+	+					

	выпадами								
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Ловля шайбы</b>									
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+						
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+					
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+	+					
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена	+	+						
<b>Техника игры вратаря</b>									
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	+				
15	Ловля шайбы на блин				+	+			
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+					
<b>Отбивание шайбы</b>									
17	Отбивание шайбы блином, стоя на месте	+	+						
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+					
19	Отбивание шайбы коньком	+	+	+					
20	Отбивание шайбы клюшкой	+	+	+					

	(вправо, влево)								
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно колено и два колена	+	+	+					
22	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки		+	+	+	+			
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки с падением на одно колено и два колена								
24	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена								
25	Отбивание шайбы щитками в шпагате								
26	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определённую точку хоккейной площадки								
27	Отбивание шайбы щитками с падением набок (Вправо, влево)				+	+	+	+	+
<b>Прижимания шайбы</b>									
28	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+					
<b>Владение клюшкой и шайбой</b>									
29	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+			
30	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+	+	+			
31	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+			
32	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту								
33	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+
34	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя			+	+	+	+	+	+

	руками								
35	Передача шайбы подкидной			+	+	+	+	+	+
36	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической, и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

### **Физическая подготовка вратаря**

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

*Общая физическая подготовка вратарей* на этапах совершенствования спортивного мастерства мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять большое внимание развитию скоростных и координационных качеств, гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе совершенствования спортивного мастерства заметно большую значимость приобретает *специальная физическая подготовка*, которая проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определённые физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объём, чем у полевых игроков, занимают упражнения для развития гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности

целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

### Техническая подготовка вратаря

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства является *техническая подготовка*.

Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в полном объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

При освоении совершенствования приёмов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотнённость противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого, целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

### Тактическая подготовка

Таблица

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки НП-1,2,3		Тренировочный этап					
				Т-1,2		Т-3,4,5			
Приемы тактики обороны (приемы индивидуальных тактических действий)									
		1	2	3	1	2	1	2	3
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека			+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека				+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+		+					
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на				+	+	+	+	+

	себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок								
<b>Приемы групповых тактических действий</b>									
1	Страховка		+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение					+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарём								
<b>Приемы командных тактических действий</b>									
1	Принципы командных оборонительных, тактических действий				+	+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2				+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 4-1				+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1					+	+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2			+	+	+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3-2					+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2-2-1						+	+	+
9	Прессинг				+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+
14	Тактическое				+	+	+	+	+

	построение обороны при численном большинстве								
Приёмы тактики нападения									
Индивидуальные атакующие действия									
1	Атакующее действие шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующее действие с шайбой: обводка, ведение, бросок шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия									
Прижимания шайбы									
1	Передача шайбы: короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Передача в процессе ведения, обводки, при силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация-«скрещивание»				+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация-«стенка»			+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация-«оставление»			+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация-«пропуск шайбы»				+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация-«заслон»								
10	Тактические действия при вбрасывании судей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+



	большинстве (2:1, 3:1, 3:2)								
2	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контакте				+	+	+	+	+

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизированно) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и спортивных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого, в тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнёрам.

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическое тестирование лиц, проходящих спортивную подготовку, регулярно проводится в рамках внутреннего медицинского контроля состояния здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, Учреждением наряду с клиническим осмотром, электрофизиологическим исследованием сердечно-сосудистой системы, мониторингом вариационного ритма сердца и т.д.

Психологическая подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, 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, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

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

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. На ее основе решаются следующие задачи:

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

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

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

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

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

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

**Инициативность и дисциплинированность.** Инициативность у лиц, проходящих спортивную подготовку, воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

*Дисциплинированность* выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке, тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому лицу, проходящему спортивную подготовку. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым игровой дисциплины.

**Развитие процессов восприятия.** Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно

оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку, имеет и *глубинное зрение*, выражающееся в способности точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

**Развитие внимания.** Эффективность игровой деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку, в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстротечных игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов — его устойчивостью.

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

**Развитие оперативно-тактического мышления.** Тактическое мышление — это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником.

Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно- тренировочных играх.

**Развитие способности управлять своими эмоциями.** Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают лицам, проходящим спортивную подготовку, преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода добиваясь обязательного их выполнения и формируя у лиц, проходящих спортивную подготовку, уверенность в своих силах;

- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

### **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 лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 лиц, проходящих спортивную подготовку, отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку, и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния лиц, проходящих спортивную подготовку;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

### **Построение психологической подготовки**

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки лиц, проходящих

спортивную подготовку. 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, 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.

### 3.7. Планы применения восстановительных средств

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

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

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

*Педагогические мероприятия* - основная часть системы управления работоспособностью в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:  
- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач

и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межшрвых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

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

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

*Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

*Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-свето- и баропродуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы; воздействия*: электропродуры, баровоздействие и светолечение.

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

*Психологические средства восстановления.* Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику лиц, проходящих спортивную подготовку, и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств

восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния лиц, проходящих спортивную подготовку: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у лиц, проходящих спортивную подготовку, отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

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

### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему. В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA). Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом.

Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только

спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В учреждении значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде. Прохождение онлайн-курса по антидопингу на сайте РУСАДА.

Примерный план антидопинговых мероприятий для каждого этапа спортивной подготовки. Выделенные блоки являются обязательными.

#### Группа начальной подготовки

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

## Тренировочный этап

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

## Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с лицами, проходящими спортивную подготовку в тренировочных группах. Лица, проходящие спортивную подготовку в этих группах, готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с воспитанниками младших групп под наблюдением тренера.

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

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе товарищеских игр совместно с тренером.
4. Судейство товарищеских игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Для оценки эффективности деятельности по хоккею, Учреждение на различных этапах, используются следующие критерии:

- а) на этапе начальной подготовки: стабильность состава лиц, проходящих спортивную подготовку, (контингента);  
- динамика прироста индивидуальных показателей физической Подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку;

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.
- б) на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):
  - состояние здоровья, уровень физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку: динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
  - уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой спортивной подготовки по виду спорта хоккей;
  - результаты участия в спортивных соревнованиях.

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей*

Таблица

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Результатом реализации Программы является:

***На этапе начальной подготовки:***

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

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в федеральных и международных официальных спортивных соревнованиях.

Контроль за соблюдением Учреждения федеральных стандартов спортивной подготовки, осуществляется в порядке установленном приказом Мин-спорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281). Организацию контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программы спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения

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

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

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния лиц, проходящих спортивную подготовку, и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

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

*Текущий контроль* проводится для получения информации о состоянии лиц, проходящих спортивную подготовку, после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объем и эффективность 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 наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основных раздела.

Контроль уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого лица, чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации

Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований.

## НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,5с)*	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)*
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 17,0 с)**	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 18,5 с)**
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,8с)**	Бег на коньках на 20 м (не более 5,5с)**
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 135см)*	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)*
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15раз)*	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

		(не менее 10раз)*
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,8с)**	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,4с)**
Техническое мастерство	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,5с)**	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 14,5с)**
	Слаломный бег на коньках с шайбой (не более 15,5с)**	Слаломный бег на коньках с шайбой (не более 17,5 с)**

\*- Обязательное упражнение.

\*\* - Упражнение на выбор ( выполнить не менее трёх )

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

Таблица

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,5с)*	Бег 30 м старт с места (не более 5,8с)*
	Бег на коньках 30 м (не более 5,8с)**	Бег на коньках 30 м (не более 6,4с)**
	Бег на коньках челночный 6х9м. (не более 16,5с)**	Бег на коньках челночный 6х9м. (не более 17,5 с)**
Сила	Прыжок в длину с места (160с м)*	Прыжок в длину с места (145с м)*
	Подтягивание на перекладине (не менее 5раз)*	-
	-	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (12раз)*
Выносливость	Бег 1000 м (5,50)мин.*	Бег 1000 м (6,20)мин.*
Координационные способности	Бег на коньках спиной вперёд 30 м (не более 7,3 с)**	Бег на коньках спиной вперёд 30 м (не более 7,9 с)**
Техническое мастерство	Слаломный бег на коньках без шайбы (12,5с)**	Слаломный бег на коньках без шайбы 13,0(с)**
	Слаломный бег на коньках с шайбой (14,5с)**	Слаломный бег на коньках с шайбой (15,0с)**
Вратарь	Бег на коньках челночный в стойке вратаря. (не более 42с)***	Бег на коньках челночный в стойке вратаря. (не более 45с)***

	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 43с)***	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 47с)***
--	---------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

\*- Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)

\*\* - Обязательное упражнение для игроков

\*\*\*- Обязательное для вратарей

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

Таблица

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м старт места (не более 4,7 с)*	Бег на 30 м старт с места (не более 5,0с)*
	Бег на коньках 30 м (не более 4,7с)**	Бег на коньках на 30 м (не более 5,3с)**
	Бег 400 м (не более 1,05мин.)*	Бег 400 м (не более 1,10мин.)*
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 7 раз)*	-
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 1,70 м)*	Пятикратный прыжок в длину (не менее 9,30м)*
	Подтягивание на перекладине (не менее 12раз)*	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (15 раз)*
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 48 с)**	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 54с)**
	Бег 3км. (не более 13мин.)*	Бег 3км. (не более 15мин.)*
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 25с)**	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 30с)**
Вратарь	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (не более 39с)***	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (не более 43с)***
	Бег на коньках челночный в стойке вратаря. (не более 40с)***	Бег на коньках челночный в стойке вратаря. (не более 45с)***
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

\*- Упражнение на выбор (выполнить не менее четырёх)

\*\* - Обязательное упражнение для игроков

\*\*\*- Обязательное для вратарей

Начиная с тренировочного этапа 1 года спортивной подготовки включены нормативные требования по техническому мастерству (обязательная техническая программа). В обязательную техническую программу входят два упражнения - слаломный бег на коньках без шайбы и слаломный бег на коньках с шайбой. Показателем технического мастерства является разница во времени двух тестов, чем она меньше, тем лучше показатель.

Если испытуемые набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет лицо, выполнившее обязательную техническую программу с наименьшей разницей во времени.

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

*Контрольно-переводные нормативы 1 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП-1)*

Таблица

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,5 с)*	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)*
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,0 с)**	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 18,5 с)**
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,8 с)**	Бег на коньках на 20 м (не более 5,5с)**
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 135 см)*	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)*
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)*	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)*
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,8с)**	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,4 с)**

Техническое мастерство	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,5 с)**	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 14,5 с)**
	Слаломный бег на коньках с шайбой (не более 15,5 с)**	Слаломный бег на коньках с шайбой (не более 17,5 с)**

\*- Обязательное упражнение.

\*\* - Упражнение на выбор ( выполнить не менее трёх )

*Контрольно-переводные нормативы 2 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП-2)*

Таблица

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4с)*	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,2с)*
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,9с)**	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 18,4с)**
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,7с)**	Бег на коньках на 20 м (не более 5,4с)**
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 140см)*	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)*
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18раз)*	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12раз)*
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,7с)**	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3с)**
Техническое мастерство	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,4с)**	Слаломный бег на коньках без шайбы

		(не более 14,4с)**
	Слаломный бег на коньках с шайбой (не более 15,4с)**	Слаломный бег на коньках С шайбой (не более 17,4с)**

\*- Обязательное упражнение.

\*\* - Упражнение на выбор ( выполнить не менее трёх )

*Контрольно-переводные нормативы 3 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП-3)*

Таблица

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3с)*	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,1с)*
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,8с)**	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 18,3с)**
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,6с)**	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3с)**
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 150см)*	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 135см)*
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20раз)*	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13раз)*
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,6с)**	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более

		7,2с)**
Техническое мастерство	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3с)**	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 14,3с)**
	Слаломный бег на коньках с шайбой (не более 15,3с)**	Слаломный бег на коньках с шайбой (не более 17,3с)**

\*- Обязательное упражнение.

\*\* - Упражнение на выбор ( выполнить не менее трёх )

*Контрольно-переводные нормативы 1,2 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (Т-1, Т-2)*

Таблица

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,5 с)*	Бег 30 м старт с места (не более 5,8 с)*
	Бег на коньках 30 м (не более 5,8 с)**	Бег на коньках 30 м (не более 6,4 с)**
	Бег на коньках челночный 6х9м. (не более 16,5 с)**	Бег на коньках челночный 6х9м. (не более 17,5 с)**
Сила	Прыжок в длину с места (160с м)*	Прыжок в длину с места (145с м)*
	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)*	-
	-	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (12 раз)*
Выносливость	Бег 1000 м (5,50)мин.*	Бег 1000 м (6,20)мин.*
Координационные способности	Бег на коньках спиной вперёд 30 м (не более 7,3 с)**	Бег на коньках спиной вперёд 30 м (не более 7,9 с)**
Техническое мастерство	Слаломный бег на коньках без шайбы (12,5с)**	Слаломный бег на коньках без шайбы 13,0(с)**
	Слаломный бег на коньках с шайбой (14,5с)**	Слаломный бег на коньках с шайбой (15,0с)**
Вратарь	Бег на коньках челночный в стойке вратаря. (не более 42с)***	Бег на коньках челночный в стойке вратаря. (не более 45с)***
	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 43с)***	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 47с)***

\*- Упражнение на выбор ( выполнить не менее трёх )

\*\* - Обязательное упражнение для игроков

\*\*\* - Обязательное для вратарей

*Контрольно-переводные нормативы 3,4 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (Т-3, Т-4)*

Таблица

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,3с)*	Бег 30 м старт с места (не более 5,6с)*
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6с)**	Бег на коньках 30 м (не более 6,2с)**
	Бег на коньках челночный 6х9м. (не более 16,5 с)**	Бег на коньках челночный 6х9м. (не более 17,5 с)**
Сила	Прыжок в длину с места (170с м)*	Прыжок в длину с места (150с м)*
	Подтягивание на перекладине (не менее 7раз)*	-
	-	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (14раз)*
Выносливость	Бег 1000 м (5,10)мин.*	Бег 1000 м (6,10)мин.*
Координационные способности	Бег на коньках спиной вперёд 30 м (не более 7,1 с)**	Бег на коньках спиной вперёд 30 м (не более 7,7 с)**
Техническое мастерство	Слаломный бег на коньках без шайбы (12,3с)**	Слаломный бег на коньках без шайбы 12,8(с)**
	Слаломный бег на коньках с шайбой (14,5с)**	Слаломный бег на коньках с шайбой (15,0с)**
Вратарь	Бег на коньках челночный в стойке вратаря. (не более 40с)***	Бег на коньках челночный в стойке вратаря. (не более 43с)***
	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 41с)***	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 45с)***

\*- Упражнение на выбор ( выполнить не менее трёх )

\*\* - Обязательное упражнение для игроков

\*\*\* - Обязательное для вратарей

*Контрольно-переводные нормативы 5 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (Т-5)*

Таблица

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,0с)*	Бег 30 м старт с места (не более 5,2с)*
	Бег на коньках 30 м (не более	Бег на коньках 30 м (не более

	5,2с)**	6,0с)**
	Бег на коньках челночный 6х9м. (не более 16,1с)**	Бег на коньках челночный 6х9м. (не более 17,1с)**
Сила	Прыжок в длину с места (190с м)*	Прыжок в длину с места (160с м)*
	Подтягивание на перекладине (не менее 10раз)*	-
	-	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (15раз)*
Выносливость	Бег 1000 м (4,40)мин.*	Бег 1000 м (5,20)мин.*
Координационные способности	Бег на коньках спиной вперёд 30 м (не более 6,5 с)**	Бег на коньках спиной вперёд 30 м (не более 7,2 с)**
Техническое мастерство	Слаломный бег на коньках без шайбы (11,5с)**	Слаломный бег на коньках без шайбы 12,0(с)**
	Слаломный бег на коньках с шайбой (13,5с)**	Слаломный бег на коньках с шайбой (14,0с)**
Вратарь	Бег на коньках челночный в стойке вратаря. (не более 39с)***	Бег на коньках челночный в стойке вратаря. (не более 41с)***
	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 39с)***	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 42с)***

\*- Упражнение на выбор ( выполнить не менее трёх )

\*\* - Обязательное упражнение для игроков

\*\*\* - Обязательное для вратарей

*Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)*

Таблица

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м старт места (не более 4,7 с)*	Бег на 30 м старт с места (не более 5,0 с)*
	Бег на коньках 30 м (не более 4,7 с)**	Бег на коньках на 30 м (не более 5,3с)**
	Бег 400 м (не более 1,05мин.)*	Бег 400 м (не более 1,10мин.)*
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 7 раз)*	-
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 1,70 м)*	Пятикратный прыжок в длину (не менее 9,30 м)*

	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)*	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (15 раз)*
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 48 с)**	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 54 с)**
	Бег 3км. (не более 13мин.)*	Бег 3км. (не более 15мин.)*
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 25 с)**	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 30 с)**
Вратарь	Бег на коньках по малой восьмёрк лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (не более 39с)***	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (не более 43с)***
	Бег на коньках челночный в стойк вратаря. (не более 40с)***	Бег на коньках челночный в стойке вратаря. (не более 45с)***
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

\*- Упражнение на выбор ( выполнить не менее четырёх )

\*\* - Обязательное упражнение для игроков

\*\*\* - Обязательное для вратарей

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования

Бег 20 и 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество испытуемых в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу. Оценивается по времени (с).

Бег на 400 м и 3000 м. Условия те же.

Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств лиц, проходящих спортивную подготовку. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу испытуемый стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9- метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

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

Прыжок в длину толчком с двух ног. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств испытуемого, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения, испытуемому дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Бег на коньках на 20 и 30 метров и спиной вперед. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Оценивается по времени (с).

Челночный бег на коньках 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств лиц, проходящих спортивную подготовку. Проводится на льду хоккейного поля. Испытуемый стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если испытуемый не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Пятикратный прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка испытуемый приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

Слаломный бег на коньках (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

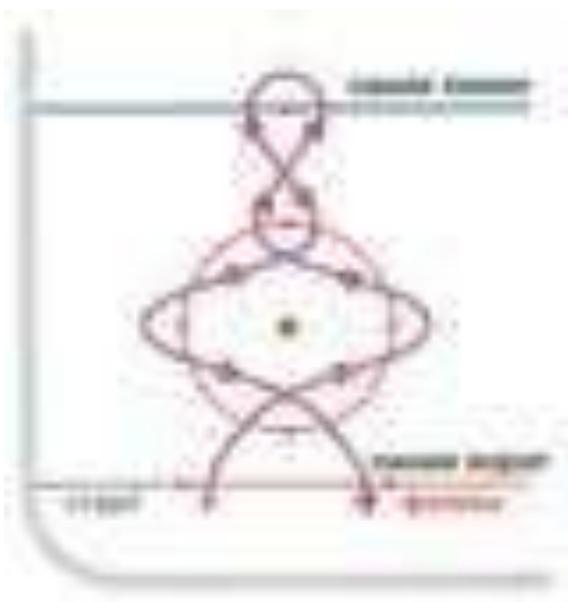


Рис.1 Слаломный бег

Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и. п. вис на перекладине хватом кистями

рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Приседание со штангой 100% собственного веса направлен на оценку силовых качеств.

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

Челночный бег 5х54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Испытуемый по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пресечения ворот (с).

*Соотношение выполненных контрольных норм ОФП, СФП как один из показателей для перевода на следующий этап подготовки:*

Таблица

№	Этап подготовки	Соотношение выполненных тестов %
1	НП-1	60
2	НП-2	80
3	НП-3	80
4	ТЭ-1	85
5	ТЭ-2	85
6	ТЭ-3	90
7	ТЭ-4	95
8	ТЭ-5	100
9	ЭССМ	100
10	ЭВСМ	100

Выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку, технической программы обязательно на сто процентов на всех этапах подготовки.

Программа формируется Учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, федеральных, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,

календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий утверждается ежегодно директором, размещается на сайте Учреждения.

## 5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. *Вайцеховский С.М.* «Книга тренера», Ф и С.М., 1971г.
2. *Волков В.М.* «Тренеру о подростке», Ф и С.М., 1973г.
3. *Белоусова В.В.* «Воспитание в спорте», 1974г.
4. *Букатин А.Ю., Колузганов, В.М.* Юный хоккеист. -М.:Фис, 1986.
5. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М.: Фис, 1991.
7. *Зацюрский В.М.* «Физические качества спортсмена», Ф и С.М., 1970г.
8. *Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Критерии отбора. -М.: Терра-спорт, 2000.
9. *Майоров Б.А.* «Хоккей для юношей», ФиС.М., 1978г.
10. *Матвеев Л.П.* «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
11. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
12. *Савин В.П.* Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Ф и С, 1990.
13. *Савин В.П.* Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
14. Современная система спортивной подготовки под ред. *Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.* -М., 1995.
15. *Спасский О.* «Хоккей», ФиС. М., 1975г.
16. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
17. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией *Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова.* -М.:Академия, 2002.
18. Спортивные игры. Под редакцией *Чумакова П.А.,* ФиС. М., 1970г.
19. *Тарасов А.В.* «Тактика хоккея», ФиС.М., 1963г.
20. *Тарасов А.В.* «Детям о хоккее», Советская Россия.М., 1969г.
21. *Тарасов А.В.* «Хоккей», ФиС.М., 1971г.
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей.
23. *Филин В.П.* «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», ФиС. М., 1974г.
24. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта. -М.:Фис, 1987
25. *Халл Б.* «Моя игра в хоккей», ФиС.М., 1971г.

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Министерство спорта РФ -[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта -[www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
4. Федерация хоккея России -[www.fhr.ru](http://www.fhr.ru)