

**Комитет по физической культуре и спорту администрации города Перми
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Молот» по хоккею» г. Перми**

РАССМОТРЕНА

на Тренерско-Педагогическом Совете
МАУ ДО «СШ «Молот»
по хоккею г.Перми
«12» апреля 2023 года
Протокол № 6

УТВЕРЖДЕНА

директором
МАУ ДО «СШ «Молот» по хоккею
г.Перми
«12» апреля 2023 года
Приказ № 7
Директор _____ Ванин Н.А.



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «Хоккей»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997

Срок реализации программы — 11 лет

РАЗРАБОТАНА

тренерами – преподавателями:
Арзамасовым В.М.
Вороновым К.К.
Горбуновым Р.С.
Бобылевой Г.Н.

г. Пермь, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2
ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	2
Сроки реализации этапов	6
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
Виды (формы) обучения	9
Учебно-тренировочные занятия	10
Учебно-тренировочные мероприятия	10
Спортивные соревнования	13
Годовой учебно-тренировочный план	15
Календарный план воспитательной работы	17
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
Планы инструкторской и судейской практики	24
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	29
Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	31
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»	33
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	33
Учебно-тематический план	41
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	47
Материально-технические условия	47
Кадровые условия	53
Информационно-методические условия	54
Перечень информационного обеспечения	84

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность по спортивной подготовке, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной деятельности, результатов научных исследований и обобщения передового практического опыта в области физической культуры и спорта.

Программа охватывает комплекс параметров спортивной подготовки на весь многолетний период обучения - от начального обучения до совершенствования спортивного мастерства. Она является основным регламентирующим документом МАУ ДО «СШ «Молот» по хоккею» г.Перми (далее Учреждение), обеспечивающим эффективную систему многолетней спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

Программа предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач развития массового спорта, укрепления здоровья обучающихся, создания предпосылок для достижения ими высоких спортивных результатов.

Реализация программы осуществляется Учреждением на основе следующих основных методических положений:

- реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в подготовке спортивного резерва, подготовке стажерского и резервного составов команды по хоккею с шайбой;
- отбор перспективных в спорте высших достижений обучающихся;
- физическая подготовка, укрепление здоровья обучающихся через занятия физическими упражнениями и спортом, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;
- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В программе определены этапы многолетней подготовки хоккеистов, основные направления работы, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Хоккей с шайбой — это 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. Игра проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Краткая историческая справка

Игра родилась в Канаде, более ста лет назад. Отечественный хоккей возник в начале XX века, его появление связано с кружком «Петербургские любители спорта». В 1907 году была создана Петербургская лига хоккеистов. Отечественный хоккей с шайбой берет свое начало в феврале 1932 года, когда немецкая команда «Фихте» прибыла в СССР для совместных тренировок и товарищеских матчей с московскими спортсменами. Команда ЦДКА, сформированная на базе игроков хоккея с мячом, провела первую в нашей стране международную встречу и выиграла ее со счетом 3:0. В 1952 году Федерация хоккея СССР вступила в Международную лигу хоккея на льду (ЛИХГ), и наши хоккеисты получили возможность участвовать в официальных международных турнирах. Советские (а

затем российские) хоккеисты 24 раза становились чемпионами мира, 26 раз чемпионами Европы и 9 раз выигрывали звание олимпийских чемпионов. В историю мирового хоккея навсегда вошли имена выдающихся советских хоккеистов: вратарей Виктора Коноваленко и Владислава Третьяка; защитников Николая Сологубова, Александра Рагулина, Виктора Кузькина, Валерия Васильева и Вячеслава Фетисова; нападающих Всеволода Боброва, Константина Локтева, Александра Альметова, Вениамина Александрова, Вячеслава Старшинова, Бориса Майорова, Анатолия Фирсова, Александра Якушева, Александр Мальцев, Борис Михайлов, Владимир Петров, Валерия Харламова, Сергея Макарова, Игоря Ларионова и Владимира Крутова.

Описание и отличительные особенности вида спорта

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

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

Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка в хоккее с шайбой — это круглогодичный, специально организованный процесс, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области спорта, постоянное физическое совершенствование.

Специфика организации тренировочного процесса заключается в сочетании нескольких принципов, ведущими из которых являются:

- принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности — определяет последовательность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности - предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Особенность спортивной подготовки

С учетом специфики вида спорта 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 по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Цель

Реализация программы является, с одной стороны, развитие массового спорта, т.е. подготовка физически развитых, здоровых людей, формирование здорового образа жизни подрастающего поколения, а с другой — является, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для сборной команды Пермского края и России по хоккею.

Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Задачи

Образовательные задачи:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
- Выявление и поддержка обучающихся, проявивших склонность и выдающиеся способности в спорте;
- Подготовка резерва в молодежную и основную команду хоккейного клуба «Молот - Прикамье» и сборные команды страны.

Развивающие задачи:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности обучающихся;
- Развивать мотивацию обучающегося к занятиям физической культурой и хоккеем;
- Развивать физические качества – выносливость, быстроту, силу, координацию (ловкость), гибкость;
- Развивать у обучающихся стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;
- Воспитательные задачи:

- Воспитывать у обучающихся культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у обучающихся;
- Способствовать социализации и социальной адаптации обучающихся в обществе.

Основными показателями качества реализации программы являются стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, результаты выступлений обучающихся на соревнованиях различного уровня, выполнение нормативов для присвоения первого спортивного разряда, удовлетворенность потребителей качеством предоставляемой услуги, наличие квалифицированных кадров и сложившейся современной инфраструктуры спортивной подготовки.

Программа реализуется на основе следующих методических положений:

- 1) преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочного процесса;
- 2) оптимальное соотношение объемов общей и специальной физической подготовки;
- 3) совершенствование спортивной техники и тактики игры в хоккей;
- 4) соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней спортивной подготовки;
- 5) планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 6) осуществление развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Ожидаемые результаты освоения настоящей Программы

Обучающийся будет знать:

- спортивную терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные технико-тактические элементы игры в хоккей;

Уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической и технико-тактической подготовленности;
- выполнять коллективные задачи и адаптироваться среди других;

У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:

- мотивация к занятиям хоккеем; устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение; выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация (ловкость), скорость реакции; стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико-тактической подготовки;
- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ;
- коммуникативные навык, умение свободно общаться с окружающими, толерантность;

- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность.

Сроки реализации этапов

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления или перевода, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Продолжительность этапов спортивной подготовки устанавливается в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997:

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возраст зачисления
Этап начальной подготовки	3	до одного года обучения	8*
		свыше одного года обучения	
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	до двух лет обучения	11
		свыше двух лет обучения	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	-	15

*- Зачисление в Учреждение этап начальной подготовки первого года обучения с 8 лет.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки		Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	до одного года обучения	14
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет обучения	10
	свыше двух лет обучения	
Этап совершенствования спортивного мастерства	-	6

Краткая характеристика этапов спортивной подготовки

Этап начальной подготовки. На этап зачисляются желающие заниматься хоккеем, достигшие установленного возраста (8 лет), имеющие соответствующее медицинское заключение и прошедшие первичный отбор.

На этапе закладывается базовая подготовка, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Работа направлена на разностороннюю (в основном общую) физическую подготовку, овладение основами техники и тактики хоккея, укрепление здоровья, навыков гигиены и самоконтроля, выполнение контрольных нормативов для зачисления в тренировочную группу.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). На этап на конкурсной основе зачисляются обучающиеся, достигшие возраста 11 лет, прошедшие подготовку в начальной группе (не менее 1 года) и выполнившие контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Учебно-воспитательная работа направлена на формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, общей и специальной психологической подготовки, на укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Зачисление осуществляется на конкурсной основе с учетом достижения установленного минимального возраста (15 лет), сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Основной *целью* спортивной подготовки является подготовка спортивного резерва, для достижения которой на каждом ее этапе обеспечивается решение конкретных задач:

Этап начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»; формирование двигательных умений и навыков; повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации): формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «хоккей»; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья; достижение высоких результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, Пермского края.

Этап высшего спортивного мастерства: демонстрация высоких стабильных результатов воспитанников школы при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, Пермского края.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебный год начинается 1 сентября. Тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленным режимом и настоящей программой.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели обучения в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс, в том числе — 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях МАУ ДО СШ и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных мероприятий, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (теоретических, практических, медицинских, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики).

Максимальный объем тренировочной нагрузки определен в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997 и соответствует Таблицы № 3:

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до 1 года	свыше 1 года	до 2 лет	свыше 2-х лет	
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным

планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Для каждой возрастной группы составляется *расписание занятий* на льду и на земле. Расписание утверждается распорядительным актом Учреждения (приказом директора) после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера).

В режим тренировочной работы входят соревнования, воспитательная работа и психологическое сопровождение. Все составляющие режима тренировочной работы отражаются тренерами-преподавателями в «Журналах учета».

Виды (формы) обучения, используемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

В Учреждении форма проведения обучения – групповая.

Мониторинговые формы:

- а) тестирования;
- б) товарищеские матчи;
- в) соревнования;

Обучающие формы:

- а) учебно-тренировочные занятия;
- б) технико-тактические занятия;
- в) просмотр видеозаписей.

Развивающие формы:

- а) дискуссии;
- б) игровые занятия;
- в) экскурсии, посещение хоккейных матчей команд мастеров.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочное занятие - это педагогический процесс, направленный на

формирование двигательных умений и навыков, воспитание и совершенствование определенных способностей занимающихся, обуславливающих их готовность к достижению высоких спортивных результатов.

Учебно-тренировочный занятия - системное воздействие на личность, физическое состояние спортсмена с целью повышения физической работоспособности, овладения техникой упражнений.

В учебно-тренировочных занятиях выделяют следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка

Виды (формы) организации учебно-тренировочных занятий:

- индивидуальная форма – применяется, в целях развития физических качеств, формирования и совершенствования технических и тактических умений и навыков, предназначена для спортсменов, отличающихся по подготовленности от основной группы.

- групповые формы – одновременное выполнение разных заданий тренера в нескольких группах, разделение на группы осуществляется по уровню подготовленности и другим признакам (игровые амплуа).

- командная форма – выполнение одного и того же задания всем составом группы. При ее использовании обеспечивается высокая плотность учебно-тренировочного занятия. Важно, чтобы при командной форме спортсмены не мешали друг другу и все видели тренера, а он всех учеников.

К иным видам занятий относятся дополнительные (самостоятельные), когда спортсмен занимается по индивидуальному плану (по заданию тренера) вне командных тренировок.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, качественной подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям и повышения их спортивного мастерства, обеспечения активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, вид, содержание, продолжительность и оптимальное число участников мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997:

В продолжительность учебно-тренировочные мероприятия не входит проезд к месту его проведения и обратно.

Персональный состав участников мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем Учреждения.

При проведении тренировочных сборов рекомендуется:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников мероприятий;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами);
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров-преподавателей);
- утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с установленными нормами и нормативами;
- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных мероприятий.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником мероприятия и тренерско-преподавательским составом разрабатываются следующие документы:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период мероприятий;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения учебно - тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятий.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

№ п/п	Вид учебно - тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки количество дней			Оптимальное число участников мероприятия
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Учебно -тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	

1.3.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные учебно -тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановитель- ные учебно - тренировочные мероприятия	до 10 суток		-	Участники соревнований
2.3.	Учебно - тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	до 3 суток, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки устанавливается в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997 (Таблица № 5):

Таблица № 5

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка %	24	18	11	10
Специальная физическая подготовка %	6	6	11	11
Техническая подготовка %	34	28	16	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	15	16	19	20
Технико-тактическая (игровая) подготовка %	28	28	34	39
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	8	8	8

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно - тренировочного процесса. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;

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

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

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня

подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, к ним относятся внутришкольные соревнования различных видов (Первенства, турниры, контрольные игры).

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации, к ним относятся соревнования, проводимые федерацией хоккея Пермского края (первенства, турниры, товарищеские, благотворительные матчи).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации, это официальные соревнования, проводимые федерацией хоккея России (Первенства, Кубки и т.д.).

Для участия спортсменов 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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации (ее регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

При участии команд в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий Пермского края, города Перми, календарным планом всероссийской федерации по хоккею, МАУ ДО

СШ оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

Объем соревновательной деятельности.

Планируемые показатели спортивной деятельности определяются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997 (Таблица № 6):

Таблица № 6

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Юноши (мужчины)					
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Всего игр	-	15	30	36	60
Девушки (женщины)					
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Всего игр	-	7	24	26	32

Годовой учебно-тренировочный план

Учебный план подготовки юных хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки хоккеистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ 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 нагрузок.

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных хоккеистов и формирование у них интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

№ п/ п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки				Этап соверше нствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах				
		2		3		4
		Минимальная наполняемость групп (человек)				
		14		10		6
1	Общая физическая подготовка	69	67	63	87	73
2	Специальная физическая подготовка	14	17	63	88	115
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	29	99	149	156
4	Техническая подготовка	103	114	94	103	84
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	66	117	187	278

6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	29	32
7	Медицинские, мед-биологич., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	80	123	188	293	302
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040

Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Цель воспитательной работы — формирование всесторонне развитой личности обучающихся на основе занятий спортом и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортом;
- развитие силы воли, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Отдельным блоком воспитательной работы является работа с родителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы и другие мероприятия.

К воспитательным средствам также относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, ответственного отношения к процессу и результату; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным направлениями являются патриотическое воспитание, воспитание волевых качеств, позитивных межличностных отношений в команде, трудолюбия, дисциплины, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- коллективное подведение итогов;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особое важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице № 7.

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей	В течение года
	иных мероприятиях)	дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Посещение детских садов и младших классов средних школ (1-3) с целью популяризации физической культуры и спорта, в т.ч. хоккея – проведение бесед, викторин на знание различных видов спорта, спортивных мероприятий: эстафет. соревнований	В течение года

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее — запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Перечень, условия и механизмы реализации мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, регламентирует статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947).

В Учреждении планирование и проведение антидопинговой работы проводится в соответствии с внутренними нормативными актами в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

Значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие спортсмены, тренеры и т.д.), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении спортивной подготовки разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт потерапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

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

спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее — антидопинговые правила).

Нарушением антидопинговых правил являются одно или несколько следующих положений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе непредставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Осуществление действий, указанных в пунктах 1, 6–8, не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Составной частью допинг-контроля является тестирование, в которое входит планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировка в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный, так и во вне соревновательный период. Под соревновательным периодом понимается промежуток времени, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта, или иной международной антидопинговой организацией, или общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является вне соревновательным периодом.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	лекции-беседа «допинг в спорте»	раз в год	можно проводить в период летних сборов проводит тренер, инструктор- методист, мед.работник
	викторина на знание антидопинговых правил	1-2 раза в год	проводит тренер, инструктор-методист, мед.работник
	родительское собрание «роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	раз в год	использовать памятки для родителей. научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	лекции-беседа «допинг в спорте»	раз в год	можно проводить в период летних сборов проводит тренер, инструктор- методист, мед.работник
	семинары «допинг в спорте»	1-2 раза в год	проводит тренер, инструктор-методист, мед.работник
	прохождение тестов поантидопинговым правилам	раз в год	проводит тренер, инструктор-методист, мед.работник
	родительское собрание «роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	раз в год	использовать памятки для родителей. научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

Планы инструкторской и судейской практики

Хоккей как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения хоккею. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией хоккея, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

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

В содержание учебной 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 учащимися;
- 4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

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

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Инструктор общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводится семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по Учреждению.

Учебный план семинара по подготовке инструкторов и судей

Тема	Часы
Теоретические занятия:	21
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния хоккея	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним.	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
Методические занятия	13
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5

Практические занятия	12
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
Итого	46

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей».

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Согласно Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» обучающиеся ежегодно проходят углубленное медицинское обследование (УМО) в Государственном бюджетном учреждении здравоохранения Пермского края «Врачебно-физкультурный диспансер».

Таблица № 8

План-график проведения УМО

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Место проведения	Сроки проведения	Ответственные
1.	Этап начальной подготовки свыше года	Диспансеризация специалистами ГБУЗ Пермского края «Врачебно-физкультурный диспансер» г.Пермь, ул.Екатериинская, д.224	апрель	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
2.	Учебно-тренировочный этап			
3.	Совершенствования спортивного мастерства			

Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- соответствие возраста установленным для каждого этапа спортивной подготовки нормативным требованиям;
- наличие соответствующего медицинского заключения о состоянии здоровья;
- наличие таких качеств, как сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость;
- владение техникой игры (умение выполнять сложные координационные действия на коньках на льду, бегать, прыгать, обводить, уклоняться от силовой борьбы и др.);
- умение работать в команде, взаимодействовать;
- высокий уровень волевых качеств: смелость, решительность, инициативность, выдержка и самообладание.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки, производится на основании распорядительного акта Учреждения (приказа руководителя) с учетом решения органа самоуправления (тренерского, педагогического или методического совета), основанного

на этапе тренировочных занятий, выполнении контрольно-переводных нормативов, результатов промежуточной аттестации обучающихся.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения. Такие лица могут решением органа самоуправления организации (тренерского, педагогического или методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальными актами Учреждения, за рамками муниципального задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке, либо принимается решение об отчислении данного лица.

Планы применения восстановительных средств

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

Восстановительные мероприятия осуществляются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки.

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

Педагогические мероприятия основная часть системы управления работоспособностью в процессе учебно-тренировочных занятий 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 с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

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

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

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, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательных периодах при сокращенных межигровых интервалах.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродур), 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: электропродур, 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 восстанавливают благоприятный психологический фон, снижают психическое утомление. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировки, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

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

Важное значение имеют организация благоприятных внешних условий и факторов, создание положительного эмоционального фона, формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам и соревнованиям, мотивация на успех.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. 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 отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к результатам прохождения программы на этапах подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической,
- теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

- получить уровень спортивной квалификации (второй спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической,
- теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд - «первый спортивный разряд»), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждения, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для зачисления (перевода) на этапы (годы) спортивной подготовки в Учреждении применяется система оценки в баллах и устанавливается проходной балл. Оценка уровня общей физической и специальной физической подготовки поступающих и обучающихся определяется средней оценкой тестов (далее - проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), т.е. результаты сданных нормативов в баллах суммируются и делятся на количество нормативов, которые сдавал поступающий или занимающийся. (Таблица).

Например, на этапе начальной подготовки необходимо сдать 3 контрольных упражнения по ОФП. Поступающий (занимающийся) первый тест сдал на 3 балла, второй на 4 балла, третий – на 5 баллов. Суммируем баллы, делим на 3 и получаем 4 балла: $(3+4+5) / 3 = 4$ балла.

Оценка тестов общей физической специальной физической подготовки			Проходной балл для зачисления
Этап начальной подготовки	до года	ОФП	3
		СФП	3
	Свыше года	ОФП	3
		СФП	3
Учебно - тренировочный этап	до 2-х лет	ОФП	3
		СФП	3
	Свыше 2-х лет	ОФП	3
		СФП	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без учета времени	ОФП	3
		СФП	3

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта хоккей установлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года №997.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся,

проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основанием для зачисления и перевода обучающихся на следующий год обучения является достижение соответствующего уровня спортивной квалификации и выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки.

Для каждого года обучения Нормативы представлены в таблицах ниже.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта хоккей, включают в себя:

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 метров с высокого старта (не более 4,5 с)	Бег на 20 метров с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 метров (не более 4,8 с)	Бег на коньках на 20 метров (не более 5,5 с)
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 на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 метров спиной вперед (не более 6,8 с)	Бег на коньках на 20 метров спиной вперед (не более 7,4 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,5 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 14,5 с)
	Челночный бег 6 x 9 метров (не более 17 с)	Челночный бег 6 x 9 метров (не более 18,5 с)
	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (не более 15,5 с)	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (не более 17,5 с)

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 метров старт с места (не более 5,5 с)	Бег 30 метров старт с места (не более 5,8 с)
	Бег на коньках 30 метров (не более 5,8 с)	Бег на коньках 30 метров (не более 6,4 с)
	Бег на коньках спиной вперед 30 метров (не более 7,3 с)	Бег на коньках спиной вперед 30 метров (не более 7,9 с)
	Бег 1000 метров (не более 5м 50 с)	Бег 1000 метров (не более 6м.20 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% от собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75 % от собственного веса (не менее 7 раз)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см.)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см.)
	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)

Выносливость	Бег 1000 метров (5 мин 50 с.)	Бег 1000 метров (6 мин 20 с)
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 х 9 метров (не более 16,5 с)	Челночный бег на коньках 6 х 9 метров (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 43 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 47 с)
	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более 14,5 с.)	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более 15 с.)
	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более 12,5 с.)	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более 13 с.)

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 метров (не более 4,7 с)	Бег 30 метров (не более 5,0 с)
	Бег на коньках 30 метров (для защитников и нападающих)(не более 4,7 с)	Бег на коньках 30 метров (для защитников и нападающих)(не более 5,3 с)
	Бег 400 метров (не более 1 мин 05 с)	Бег 400 метров (не более 1 мин. 10 с)
	Бег на 3000 м (13 мин.)	Бег на 3000 м (15 мин.)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% от собственного веса (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук (не менее 11 м 70 см)	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук (не менее 9 м 30 см)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 12 раз)	
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 х 54 метра (не более 48 с) (для защитников и нападающих)	Челночный бег на коньках 5 х 54 метра (не более 54 с) (для защитников и нападающих)
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)
	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 40, 0 с)	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 45, 0 с)
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

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

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения

подвижности в суставах.

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

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

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстротудействий.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах в тренажерном зале.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки.

Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минут.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение

соревновательной деятельности.

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

- силовые и скоростно-силовые,
- скоростные,
- координационные,
- специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.

- Приседания на одной и двух ногах.
- Прыжки и подскоки вперед, назад в стороны.
- Броски шайбы на дальность.
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов

хоккея.

- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперед).

- Упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы.
- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой).
- Броски шайбы в борт на время.
- Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

Упражнения для развития ловкости.

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

Техническая подготовка.

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической). На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техникой передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой.

Техника передвижения на коньках

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих

упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте 15 на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.

Вне льда, без коньков:

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Вне льда на коньках:

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

На льду на коньках:

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

Разучивание стартового положения. Обездвиживание в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На этапе начальной подготовки необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.

3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
10. Прыжок толчком двух ног.
11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
12. Старты.
13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

Техника владения клюшкой.

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
3. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.
4. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).
5. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

6. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посыпается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению технике с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения технике передвижения на коньках,

координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На этапе начальной подготовки необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.

5. «Короткое» ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда учащиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда об учащиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые взаимодействия.

Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах атаки.

Игра в защите. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих. Умение правильно оценить создающуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача, обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом (широким и коротким замахом), передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия

на определен- 20 ном участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с в ведении дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперника. Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Подготовка вратаря

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево- основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание на встречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитником; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед- назад, вправо-влево, в стойке, передвижения приставным и скрестным шагом, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо- в лево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет- кувырок, акробатика в парах, жонглирование теннисными мячами. Физическая подготовка. Общефизическая подготовка вратарей проводится, согласно программы полевых игроков.

Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо- влево (типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед- назад, вправо- влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнение упражнения (например, выпад влево- основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях, ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового

мышления в спортивных и подготовительных играх.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций до, во время и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований. Также полезен коллективный просмотр и аналитический разбор игр.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Приложение № 1

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год(в часах)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения: 9/18			
	История возникновения вида спорта и его развитие	1/2	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1/2	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся	1/2	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические

при занятиях физической культурой и спортом.			требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма.	1/2	апрель	Знание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	1/2	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	1/2	июнь-август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1/2		Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских

			бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачетов спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей.
Режим дня, питание обучающихся	1/2	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта хоккей	1/2	октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет/ свыше трех лет)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения: 29/42		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3/5	январь

				в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	3/5	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)	
Режим дня и питание обучающихся	3/4	март	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	3/4	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3/5	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы	5/6	июнь-август	Понятийность. Спортивная техника и	

	технической подготовки. Основы техники катания на коньках			тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	3/4	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «хоккей»	3/4	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	3/5	ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
этап	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: 37			

совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	5	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	5	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	5	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Подготовка обучающегося к многокомпонентный процесс	6	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований, система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	5	июнь-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	5	сентябрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная

				гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--	--

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на двух спортивных объектах:

- СК «Победа» (г. Пермь, ул. Обвинская,9) - принадлежит на праве оперативного управления;

- СК им.В.П.Сухарева (г. Пермь, ш.Космонавтов, 158а) - принадлежит на праве договора аренды.

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы:

- площадки для хоккея (ледовые арены);

- тренировочные игровые залы;

- тренажерные залы;

- раздевалки, душевые;

- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и муниципальных физкультурных и спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, организация систематического медицинского контроля.

Материально-технические условия

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	2

2	Мат гимнастический	штук	4
3	Мяч баскетбольный	штук	4
4	Мяч волейбольный	штук	4
5	Мяч гандбольный	штук	4
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7	Мяч футбольный	штук	4
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10	Свисток судейский	штук	10
11	Секундомер	штук	5
12	Скамья гимнастическая	штук	4
13	Станок для заточки коньков	штук	1
14	Стенка гимнастическая	штук	2
15	Шайба	штук	60

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	—	—	2	1	3	1
2.	Клюшка для игрока	штук	на обучающегося	—	—	2	1	3	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок экспл.	Кол-во	Срок экспл.	Кол-во	Срок экспл.
1	Визор для игрока (защитника, нападающего)	Комплект	На обуч-ся	-	-	-	-	1	1
2	Гамашки спортивные	Пар	На обуч-ся	-	-	2	1	2	1
3	Защита для вратаря (защита для шеи и горла)	Комплект	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
4	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита горла и шеи)	Комплект	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
5	Защита паха для вратаря	Штук	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	Штук	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
7	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	Пар	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
8	Коньки для игрока	Пар	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1

	(защитника, нападающего)								
9	Майка с коротким рукавом	Штук	На обуч-ся	-	-	2	1	2	1
10	Нагрудник для вратаря	Штук	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	Штук	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
12	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	Пар	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
13	Перчатки для вратаря (блин)	Штук	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
14	Перчатки для вратаря (ловушка)	Штук	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
15	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	Пар	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
16	Подтяжки для гамаш	Пар	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
17	Подтяжки для шорт	Пар	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
18	Свитер хоккейный	Штук	На обуч-ся	1	2	2	1	2	1
19	Сумка для перевозки экипировки	Штук	На обуч-ся	-	-	1	2	1	2
20	Шлем для вратаря с маской	Штук	На обуч-ся	-	-	1	2	1	2
21	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	Штук	На обуч-ся	-	-	1	2	1	2
22	Шорты для вратаря	Штук	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
23	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	Штук	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
24	Щитки для вратаря	Пар	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1
25	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	Пар	На обуч-ся	-	-	1	1	1	1

Кадровые условия

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально - техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер- преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Учреждение возглавляет директор, который имеет высшее специальное образование.

Организуют и контролируют учебно-тренировочный процесс 2 инструктора-методиста все с высшим специальным образованием.

Осуществляют учебно-тренировочную и соревновательную подготовку 13 тренеров-преподавателей. Их них 7 человек имеют высшее образование по специальности «физическая культура и спорт», 1 – имеет диплом бакалавра по той же специальности, 3 - средне-специальное образование по специальности «физкультура и спорт», 9 – имеют дополнительное профессиональное образование.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а

также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Информационно-методические условия

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

Основной целью спортивной подготовки является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях высокого уровня. Поэтому процесс построения спортивной подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «хоккей», основных концепций теории и методики хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Специализированные занятия по хоккею начинаются, как правило, с 9-10 лет. Первых значительных успехов в хоккее хоккеисты достигают в возрасте 16-18 лет и наивысших результатов достигают в возрасте 20-25 лет, выступая в командах высших разрядов.

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

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При практической реализации программы в части требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении рабочих программ спортивной подготовки каждым тренером-преподавателем на всех

этапах спортивной подготовки и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) индивидуализация спортивной подготовки.

Не смотря на то, что хоккей является командным видом спорта, процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсменов, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

д) непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсменов предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсменов на соревнованиях соответствующего уровня.

Система спортивного отбора

Немаловажную роль в спортивной подготовке играет организация и методика отбора, качество которого во многом определяет эффективность учебно-тренировочного процесса.

Система спортивного отбора представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Спортивный отбор — это многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

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

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

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп на этапах спортивной подготовки;

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

При построении учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки, определении 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. Ниже в таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств.

Примерные сензитивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Многофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Рост						+	+	+	+	
Мышечная масса						+	+	+	+	
Быстрота			+	+	+	+				
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+						
Анаэробные возможности			+	+	+					
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+				
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+		

Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными строками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно и учебно-тренировочный процесс в работе с обучающимися этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

На этапе начальной специализации в тренировочных группах (группах спортивной специализации) приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координации. Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне. При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучающихся на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховке, отбору шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий обучающиеся должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы это ключ к

взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте в тренировочных заданиях по совершенствованию передач пайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность действий, а также дифференцировку по силе.

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

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач. В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

На этапе углубленной специализации в тренировочных группах (группах спортивной специализации) объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

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

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

При определении соотношений объемов отдельных видов подготовки и их динамики в годичном цикле **в группах совершенствования спортивного мастерства** можно придерживаться следующих рекомендаций: объем общей физической подготовки в годичном цикле несколько снижается и относительно стабилизируется, наибольшая его доля приходится на общеподготовительный этап для создания базовой основы становления спортивной формы. При этом целесообразно общую физическую подготовку проводить в виде однонаправленных занятий по основным физическим качествам, что способствует получению большого тренировочного эффекта. Что же касается проведения общей физической подготовки на специально-подготовительном и соревновательном этапах, то она проводится в небольших объемах в комплексе с другими видами подготовки, а также используется как средство восстановления в виде эффекта переключения.

На этапе совершенствования спортивного мастерства заметно увеличивается объем специальной физической подготовки. Она проводится в тесной взаимосвязи с техникой и тактикой, при этом следует обращать особое внимание на развитие основных специальных

физических качеств хоккеиста — скоростных, силовых, скоростно-силовых и скоростной выносливости. В качестве методов специальной физической подготовки преимущественно используются методы переменного-вариативного упражнения, а также методы сопряженного и вариативного воздействия.

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

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

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

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При реализации программы особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;

- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям; при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Обязанности тренера-преподавателя по обеспечению техники безопасности:

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

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

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

- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр, инструктаж по технике безопасности;

- соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству;

- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;

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

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администратору, медицинскому персоналу; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Правила техники безопасности

Виды спортивного травматизма

Обычно любые спортивные травмы делятся на 4 вида:

- незначительные поверхностные травмы (ссадины, потертости кожи, царапины). Они наиболее часто встречаются в спорте;
- ушибы, гематомы;
- растяжение или разрыв связок;

- переломы.

Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена

К группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

- Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.
- Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.
- Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.
- Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.
- Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Мероприятия по профилактике травматизма

- правильные методики во время тренировок;
- контроль за безопасностью места занятий, исправностью инвентаря;
- применение специальной одежды, обуви, защиты;
- постоянный контроль медработников.

Самую важную роль в предупреждении спортивного травматизма играют тренер, контролирующий состояние спортсменов. Особое внимание стоит уделять воспитательной работе и разъяснению правил безопасности.

Страховка и самостраховка.

Важную роль в предупреждении травм имеет специальная страховка. Не менее весомое значение в организации безопасных занятий имеет самостраховка. Под этим термином подразумевается способность спортсмена самостоятельно принимать решения и выходить из опасных ситуаций невредимым либо с минимальными повреждениями. Спортсмен должен вовремя принять решение о прекращении выполнения сложного упражнения, предотвратить удар, падение и т.д.

Самостраховка — это умение падать, не травмируясь. Получение стойкого навыка самостраховки является также очень важным для исключения травматизма на занятиях по специальной физической подготовке. Этот навык сохраняется на годы и может не раз спасти жизнь и здоровье. Технику безопасного падения начинают изучать с выполнения самых простых движений - группирования, кувырков и перекатов.

1) **Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям на льду хоккейного корта допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по хоккею стремиться с недопущением возможных действий на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, обморожение или переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Занятия на льду открытого хоккейного корта проводятся при температуре воздуха не ниже -25°C (без ветра) и не ниже -20°C (с ветром).

1.6. Запрещается выходить на лед без разрешения тренера-преподавателя.

2). **Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь.

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных и температурных условий.

2.4. Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 метрах от них не должны находиться посторонние лица.

2.5. Правильно подобрать и надеть экипировку соответствующего размера и средства защиты, что обезопасит от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т.д.

2.6. Использовать коньки с безопасными лезвиями.

2.7. Использовать клюшку стандартных размеров.

2.8. Не использовать перчатки с отсутствующей или сильно протертой ладонной частью.

3). **Требования безопасности во время занятий**

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Провести разминку в полном объеме.

3.3. При падении сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

4). **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, обратиться к врачу.

4.3. При получении травмы немедленно вызвать врача.

5). **Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Организованно покинуть место проведения тренировки и пройти в раздевалку.

5.2. Снять хоккейную форму.

5.3. Принять душ.

5.4. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

Содержание и направленность спортивной подготовки. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В содержании спортивной тренировки спортсменов различают физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку.

Спортивный результат обеспечивается единством их проявления, тем более, что в каждом случае соревновательной деятельности эти виды подготовленности спортсмена выступают в тесной взаимосвязи. Исключительно высокая напряженность соревновательной борьбы, связанная с возросшей плотностью спортивных достижений участников крупнейших состязаний, неизмеримо повысила требования к качеству и стабильности физической подготовки.

В хоккее центральное место физической подготовленности определяется также тем, что другие стороны подготовленности хоккеистов (техничко-тактическая, психологическая) реализуются одновременно и в зависимости от уровня развития двигательных качеств, физического развития и функционального потенциала организма, что определяет сущность физической подготовленности. Учитывая взаимосвязь всех сторон подготовленности хоккеиста, можно говорить о том, что от уровня физической подготовленности зависит успешное освоение разнообразных двигательных навыков, что лежит в основе технической подготовленности.

Игрок, когда он находится на льду, тратит очень много энергии. Нагрузка повышается еще и тем, что ему приходится передвигаться в тяжелом снаряжении (форме) весом 8—10 кг. В течение короткого отрезка времени игрок испытывает такой же недостаток кислорода, как бегун на короткие дистанции. Т.к. в период игры организм хоккеиста испытывает примерно двадцатикратные перегрузки по сравнению с состоянием покоя, то поэтому игрок должен научиться экономно расходовать свою энергию и постоянно быть готовым к интенсивной нагрузке.

Тренировочные нагрузки с низкой интенсивностью неблагоприятно влияют на функциональное состояние игрока и его технику, снижают реакцию на игровую ситуацию, поэтому в тренировку нужно включать достаточное количество игровых упражнений, способствующих развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и упражнения на скоростную выносливость. Высокой функциональной подготовкой игрок овладевает не только в подготовительном периоде, но и в течение всего тренировочного цикла.

С помощью физической подготовки достигается необходимый уровень развития двигательного потенциала, на основе которого у игроков развиваются специальные двигательные свойства. Достигается рациональная связь между уровнем общей физической подготовленности и развитием специальных двигательных свойств, непосредственно влияющих на спортивные показатели в хоккее. Это способствует гармоничному развитию спортсмена и росту его специфической работоспособности. Выбор средств по общей физической подготовке содействует специальной физической подготовке. Поэтому упражнения по общей физической подготовке необходимо всегда сочетать с задачами специальной физической подготовки, чтобы не нарушить структуры специальных показателей.

В хоккее с шайбой физическая подготовка игрока направлена на увеличение стойкости организма по отношению к усталости. Речь идет об адаптации организма игрока с учетом чередуемой нагрузки в игре. Поэтому основной формой, применяемой в физической подготовке хоккеиста (общей и специальной), является интервальная тренировка. Короткие паузы между нагрузками повышают функциональные возможности организма и способствуют повышению выносливости. Стабилизируются частота пульса и режим потребления кислорода.

Физическая подготовка игрока в хоккее должна содержать упражнения для преодоления не только аэробной, но и анаэробной недостаточности. Такие упражнения повышают скоростную выносливость, необходимую хоккеистам в напряженные моменты игры. От скоростной выносливости зависят остальные компоненты физической подготовки, т. е. скорость, координация движений и динамическая сила при движении, главным образом в силовых поединках. Чем выше уровень развития динамической силы и координации, тем прочнее их связь с техникой катания и техникой владения шайбой.

Важными качествами, которыми должны обладать хоккеисты в процессе общей физической подготовки, являются:

1) **конькобежная скорость** — это соединение двигательной скорости и техники бега на коньках. Ее освоение связано с долговременными навыками, которые создаются различными функциями, выполняемыми в игре отдельными хоккеистами. Поэтому у нападающих и защитников есть различие в характере конькобежной скорости. Мерилом ее высокого уровня является высокая стартовая скорость нападающих, вырабатываемая из-за постоянных стартов при контратаках. У защитников признаком высокого уровня конькобежной скорости служит быстрое овладение переходом от обычного движения к движению спиной вперед. Чем дольше играет хоккеист на определенном месте, тем прочнее становится его специализация.

2) **скоростная выносливость** в хоккее имеет особенно большое значение. Смена хоккеистов в игре и отдых позволяют им поддерживать высокую скорость в течение всего времени активных действий на льду. С повышением скорости игры смены происходят чаще, лучше всего через 40—50 сек.

Остальные элементы в игре, в которых применяется сила, могут рассматриваться лишь в комплексе. Сила проявляется не только в бросках, но в силовых поединках между игроками. У сильных и высокорослых хоккеистов лучшие предпосылки для успешной игры, они лучше уходят от соперника и удерживают шайбу на клюшке даже тогда, когда атакующий игрок старается поднять ее своей клюшкой или ударить по ней.

Ведущее значение физической подготовленности хоккеистов связывается с использованием в тренировочном процессе больших физических нагрузок, для выполнения которых необходим высокий функциональный потенциал.

Таким образом, тренировочный процесс определяется следующими показателями:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными

упражнениями.

В спорте выделяют 7 (семь) основных **физических способностей**:

- координация способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются — задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость- подвижность в суставах;

- сила способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

- быстрота — способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- равновесие способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

- выносливость способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Тренировочный процесс включает в себя общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. При переходе от одного этапа к другому этапу спортивной подготовки объем общей физической подготовку уменьшается, а объем специальной физической подготовки увеличивается.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Это физическая подготовка, осуществляемая

безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью общей физической подготовки обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата, силы, выносливости.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры. Основными формами общей физической подготовки являются:

- для воспитания выносливости: равномерный, переменный кроссовый бег, интервальный бег на отрезках 100, 200, 300, 400, 800 метров, спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч, регби), бег и прыжки вверх по лестнице, буксировка автомобильной шины с отягощением, бег с отягощениями, преодоление комплексной полосы препятствий и др.;
- для развития силовых качеств: упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, с «блинами», набивными мячами, гириями, гантелями, гимнастическими скамейками, упражнения с преодолением сопротивления на тренажерах, упражнения с партнером на плечах, упражнения со штангой, борьба, акробатические упражнения и др.;
- для развития скоростных и скоростно-силовых качеств: бег на отрезках 10-60 м, прыжки через барьер и скамейки, многоскоки, бег в гору, по лестнице и под уклон, метание набивных мячей, спортивные и подвижные игры, упражнения с «блинами», грифом от штанги, акробатические упражнения, различные эстафеты (в том числе с «блинами», набивными мячами), упражнения на тренажерах и др.;
- для развития ловкости и координационных способностей: подвижные и спортивные игры, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на равновесие, преодоление полосы препятствий, различные эстафеты с предметами, набивными мячами, с использованием акробатических упражнений и др.;
- для развития гибкости: гимнастические, обще развивающие упражнения, упражнения в парах и др.;
- для комплексного развития физических качеств: спортивные игры (футбол, баскетбол и др.), подвижные игры, преодоление различных вариантов полосы препятствий, эстафеты.

Специальная физическая подготовка — это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения элементов хоккея.

В качестве средств специальной физической подготовки могут применяться:

- для развития скоростных качеств: старты, старты из различных исходных положений, бег на отрезках от 10 до 50 м, эстафеты по кругу, броски шайбы, игровые упражнения, двусторонние игры, силовые единоборства, скоростная обводка, упражнения с догоняющим игроком;
- для развития специальной выносливости: разные варианты челночного бега, игровые упражнения в соревновательных режимах, двусторонние игры, в том числе 3Х3, 4Х4, буксировка отягощения, партнера;
- для развития скоростно-силовых качеств: челночный бег с торможением (на отрезках 9 и 18 м), торможения с последующим быстрым стартом, игры и игровые упражнения с отягощениями (пояс), силовые единоборства, скоростная силовая обводка, буксировка партнера или отягощения;

- для совершенствования технико-тактических действий использовались игровые упражнения в различных составах игроков (табл. 5), в том числе на ограниченных участках поля, броски с добиваниями, подправлениями, помехами вратарю, фрагменты игровых ситуаций, различные тактические построения.

С целью восстановления и повышения работоспособности используется:

- чередование упражнений различной преимущественной направленности с учетом их положительного взаимодействия;
- индивидуализация тренировочных заданий;
- подбор точных сочетаний нагрузок и отдыха;
- варьирование условий и мест проведения занятий;
- введение упражнений для активного отдыха и расслабления.

Программный материал для практических занятий по физической подготовке

Упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки следует представить, как подготовительные, а упражнения, направленные на повышение специальной физической подготовки как специально-подготовленные.

Общеподготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчёт 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 вперёд, 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 лёжа 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 лёжа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для преодоления веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнёром: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, 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 трёхкратный 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 лёжа 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 вперёд 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 движений: 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 партнёра, 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. Бег по пересечённой местности — 5 км. Ходьба на лыжах — 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры — преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет 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 приёмов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приёмов.

Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Тоже 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 вперёд с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнёром. Исходное положение — партнёры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнёром 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 утяжелённой клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажёре 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 утяжелённой шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксёрский мешок в движении на коньках. Упражнение 1: 1, хоккеист в движении стремится обыграть партнёра, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнёра 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, партнёра, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведение 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 выполняются частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны. С группами совершенствования спортивного мастерства при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например: старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);

- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные 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 партнёра, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно - гликолитический механизм энергообеспечения.

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

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

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, Ч.С.С. — 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 больше 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 Ч.С.С. 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. Ч.С.С. — 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, игровой и психической) 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.

Техническая подготовка включает в себя следующие блоки:

1. Приемы техники передвижения на коньках
2. Приемы техники владения клюшкой и шайбой.
3. Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней спортивной подготовки является тактическая подготовка. Она представляет собой отработку индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороте и нападении.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния хоккея как вида спорта, стратегии и тактики хоккея как

командной игры, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре, двигательной активности, здоровом образе жизни.

Примерные темы теоретических занятий:

Физическая культура и спорт в России

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

Этапы развития отечественного хоккея.

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

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

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

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

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

Травматизм в спорте и его профилактика.

Высокий темп и большой объём жёстких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжение мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем. В качестве профилактики рекомендуется:

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

Характеристика системы подготовки хоккеистов.

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

Управление подготовкой хоккеистов.

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов — планирование, контроль и реализация плана. Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки.

Основные понятия и технике игры «хоккей» и её значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов, степень обученности владения техническими приёмами. Показатели надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм и кинокольцовок. 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 неравно численных 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. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, её состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности и спортсмена, и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств.

Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

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 пред игровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и её 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 обороте и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится на 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 путём дальнейшей работы.

Психологическая подготовка

Хоккей — высоко эмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных учебно-тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны — психологические особенности обучающегося.

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса, хотя её объём не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка — это система мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьёзной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, необходимых хоккеисту для достижения поставленных задач, в частности:

- высокая активность анализаторов — зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;
- сосредоточенность и устойчивость внимания, способность к его распределению и переключению;
- хорошая память (зрительная, двигательная, тактильная);
- быстрота и гибкость мышления; высокий уровень координационных способностей;
- морально-нравственные качества: дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, соперникам и судьям;

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;

- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах;
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям;

- умение работать в команде.

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

Общая психологическая подготовка

Данный вид подготовки проводится на протяжении всей многолетней спортивной подготовки. На ее основе решаются следующие задачи:

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

Воспитание личностных качеств.

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

Формирование спортивного коллектива.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - это необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединить всех игроков команды 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 качеств.

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, выполнение решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

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 определённые сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность 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 хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований — одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины. Все нарушения дисциплины должны быть четко зафиксированы и разобраны.

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. Глубинное зрение выражается в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами шайбой, соперником и 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 упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной степени зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстромменяющихся 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. 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 пол 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 хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономит энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации эмоций следует:

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

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

Психологическая подготовка к конкретному матчу

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

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

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

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

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

Построение психологической подготовки

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Вместе с тем на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства их значимость проявляется в большей степени. На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

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

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

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

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

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация

Средства и методы психологической подготовки

По направленности средства и методы психологической подготовки подразделяются на:

- корригирующие (поправляющие), которые относятся к сфере практической деятельности обучающихся;

- релаксирующие (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера-преподавателя, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу: убеждающие, направляющие, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;

- преимущественно психологические — это средства, применяемые психологом: суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные;

- преимущественно психофизиологические, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратные, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу; - средства воздействия на эмоциональную сферу; - средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные;
- постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия);
- гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- развитие важных психических функций и качеств — внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; развитие профессионально важных способностей координации, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед соревнованиями, мобилизовать силы во время соревнований, противостоять неблагоприятным воздействиям; формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

Психологическая подготовка к соревнованиям решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий; - сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Существует три основных типа предстартовых состояний:

- 1) Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадной спортивной борьбы.
- 2) Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе.
- 3) Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы; адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки; предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня; своевременный приезд и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение); самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»).
- воздействие тренера: словесное и тактильное.
- стимуляция волевых усилий.

Методы психологической подготовки к соревнованиям: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

Послесоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение. При значимом для спортсмена успехе он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам. При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием. Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка.

Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

План-схема психологической подготовки

Этап	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка трудных, но выполнимых задач; убеждение, одобрение, поощрение.

	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях. Лекции, беседы.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний.	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых в хоккее.	Специальные задания, позволяющие акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Беседа.
	Формирование устойчивости к стрессу	Беседа, тренинги.
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.	Подбор наиболее эффективных психорегулирующих мероприятий: экс-курсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки.
		кино, концерты, чтение, игры, прогулки.
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, в своих силах.	Беседа. Убеждение в возможности решить поставленные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений.	Применение комплекса психорегулирующих мероприятий.

Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
Снятие соревновательного напряжения.	Разбор результатов, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, восстанавливающие мероприятия.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свою структуру, функциональное назначение и одновременно подчинен ее общему замыслу, закономерностям устройства, функционирования и развития. Они представлены в таблице:

Классификация видов и компонентов спортивной подготовки

	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Развитие общей физической подготовки
		Специально-физическая	Развитие специальной физической подготовки
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения техники
		Функциональная	Повышение нагрузок интенсивности
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая		Освоение технических навыков
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния мотивации и мобилизации
		Послесоревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Освоение тактических навыков
		Групповая	
		Командная	
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение специальных знаний, умений и навыков.
		В ходе занятий	
		Самостоятельная	

6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу
----	------------------	--------------	--

Система контроля и зачетные требования

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

Два раза в год проводится углубленное обследование, задачами которого являются:

1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, выдача рекомендаций по профилактике и лечению;

2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.

Используются следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и тренировочного эффекта, он 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.

При переходе на следующий этап спортивной подготовки осуществляется:

1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний;

2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций;

3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В его программу входят оценки объема и эффективности соревновательной деятельности; объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий; технико-тактической подготовленности хоккеистов.

Осуществляется:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства на данный период времени.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о ходе тренировочного процесса, переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия.

В практике реализации программы должны использоваться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

контроль уровня подготовленности хоккеистов (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).

Медико-биологический контроль занимает важное место в реализации программы. В его задачи входят: диагностика спортивной пригодности к занятиям, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами учебно-тренировочных занятий; профилактика травм и заболеваний; организация восстановления и лечения в случае необходимости. Контроль осуществляется для:

- повышения функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержания высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранения здоровья спортсменов.

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

Основное место отводится текущему контролю, задачами которого являются:

1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки;
2. Выявление отклонений в состоянии здоровья.

Он осуществляется в форме экспресс контроля до, в процессе и после тренировки врачом и тренером-преподавателем и включает в себя визуальные наблюдения, анамнез, пульсо-метрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.

Кроме этого, повторные обследования проводятся до начала и в конце учебно-тренировочных сборов и перед соревнованиями. Особого внимания требуют обучающиеся, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

В ходе осуществления всех видов контроля необходимо учитывать **влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта**, информация о котором представлена в таблице:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Промежуточный контроль является основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки).

Промежуточный контроль основывается на индивидуальном подходе, носит комплексный характер и учитывает динамику развития. Как правило, он проводится два раза в год во всех группах. Критерии промежуточной аттестации: спортивная подготовленность (сдача нормативов, присвоенный разряд), протоколы соревнований и матчевых встреч, итоговое занятие, зачёт, тестирование.

Испытания, принимаемые у обучающихся комиссией, оформляются протоколами. Протокол после подписания его членами комиссии предоставляется на утверждение директору.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется на основании распорядительного акта Учреждения (приказа руководителя), с учетом решения органа самоуправления организации (тренижерского, педагогического или методического совета) с учетом выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов к этапу, на котором спортсмен проходил спортивную подготовку, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования Федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения и ее локальными нормативными актами, в том числе и на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке.

Оценка и контроль соревновательной деятельности

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

Из-за высоких физической и психической нагрузок объём официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее — двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведётся на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объёма и интенсивности, при этом за показатель объёма принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности — её напряжённость (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объёма следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение её частных объёмов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Алешков И.А., Жоров П.А., Кондратьев М.П. Некоторые психофизиологические показатели как критерии отбора юных хоккеистов // Хоккей: Ежегодник. М.: ФИС, 1992. с. 47—49.
2. Ангелов С. Международная хоккейная лига. М., 2005. — с. 80.
3. Андреев ИВ. Методы контроля и совершенствования тактической подготовки высококвалифицированных хоккеистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1992. — с. 18.
4. Ахтаев Р.А. Формирование общей и профессиональной физической культуры в системе профессионального обучения: Автореф. дис. канд. пед. наук. Майкоп, 1994. — с.26.
5. Богданова ДЛ. Личностные особенности спортсмена: Избранные лекции. Л.: Фис, 1994. - с. 60.
6. Болотин А.Э. Теория и практика применения игровых методов обучения специалистов по физической подготовке и спорту: Дис. докт. пед. наук. СПб., 2001. -с.287.
7. Бриль М.С., Самойлов СА. Критерии модельности характеристик хоккеистов высокой квалификации // Хоккей: Ежегодник. М.: ФИС, 1984. - с. 48-50.
8. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. — СПб.: ПИО СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1998. - с.64.
9. Быстров В.А., Михно Л.В. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учебное пособие. СМ.: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. - 64 с.
10. Быстров В.А., Михно Л.В. Хоккей (Курс специализации. Заочный факультет): Методические рекомендации. СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. — с.22.
11. Быстров В.А., Терентьев В.Ф., Михно Л.В. Методика судейства в хоккее: Методическое пособие. СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. — с. 18.
12. Воеводский А.Б. Психологические компоненты тренированности в спорте высших достижений: Автореф. дис. канд. психол. наук. М, 1989. — с. 16.
13. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. М.: ФИС, 2000. — с. 192.
14. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацкого / Предисловие Г.Мкртчяна. М.: Фис, 1981. - с.224.
15. Дерябин СЕ. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских спортивных школах: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1982. - с.20.
16. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ, «Российская газета» от 08 декабря 2007 года. Федеральный выпуск №4539.
17. Запорожанов А.В. Моделирование структуры соревновательной деятельности в тренировочных условиях // Хоккей: Ежегодник. М.: ФИС, 1999. - с. 53-55.
18. Иванов А.Ф. Комплексный контроль в подготовке спортсменов // Наука спорту. Основы тренировки. М.: ФИС, 1992. — с.256.
19. Иващенко Л.Я. Олимпийская педагогика. М.: ФИС, 1999. - с.236.
20. Ильин Е.П., Киселев Ю.Я., Сафонов ВК. Психология спорта. Современные направления в психологии. Л.: ЛГУ, 1989. - с.96.
21. Калининский ВВ. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. М.: ФИС, 1991.с.200.
22. Карпов В.Е., Михно Л.В. Особенности предстартовых психических состояний хоккеистов высокой квалификации // Физическая культура и спорт на рубеже веков // Материалы Международной научно-практической конференции. Уфа: РИК УГАТУ, 1999. - с. 156-158.

23. Ким МЛ. Классификация техники и тактики хоккея // Хоккей: Ежегодник. М.: Фис, 1994. - с.5-6.
24. Колузганов В.М. Исследование эффективности тренировочного процесса у хоккеистов высокой квалификации в соревновательном периоде // Хоккей: Ежегодник. М.: Фис, 1993. - с.28-32.
25. Ландышев ВВ. Оптимизация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта. Омск: сиб ГАФК, 1993. - с.59.
28. Лукашин С.Н. Особенности физической подготовки хоккеистов 15-16 лет на этапах подготовительного периода: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1992. — с.24.
29. 27. Львов ВС. Обоснование структуры и содержание силовой подготовки хоккеистов высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1993. — с.22.
30. Лях В.И. Концентрация физического воспитания детей // Физкультура: воспитание, образование, тренировка. 1996. - № 1. - с.5-6.
31. Майоров БА. Хоккей и комплексное целевое планирование // Хоккей: Ежегодник. М.: ФИС, 1992. - с.3-6.
32. Ежегодник. М.: ФИС, 1992. - с.3-6.
33. Марков М.Т. Социальная психология и спорт: Пер. с англ. М.: ФИС, 2008. с.175.
34. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. М.: ФИС, 2001. - с.54.
35. митин юс. Структура и динамика подготовленности высококвалифицированных хоккеистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1990.—с.21.
36. Михно Л.В., Винокуров Б.Н., Марьянович А.Т. Основы хоккейного менеджмента. СПб., 2004, - Изд. Деан — с.351.
37. Неверкович С.Д. Психолого-педагогические основы игровых методов подготовки кадров: Автореф. дис. . докт. пед. наук. М., 1988. — с.3 1.
38. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов. — Минск: Асар, 2003. -с.351.
39. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Минск: Польшмя, 1999.с. 272.
40. Озолин НГ. Настольная книга тренера, наука побеждать. М.: Апрель, 2004.,с.863.
41. Олимпийская Хартия. М.: ФИС, 1996.
42. Пирогова Е.А. Хоккей обыкновенный и на льду. СПб., 1988. — с
43. Прохорова МВ. Особенности коммуникативной деятельности тренера ДЮСШ: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1976. - с. 19.
44. Радущкевич Л.Я. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: Фис, 2008. - сл 12.
45. Рубинштейн СЛ. Основы общей психологии. 2-е изд. М.: Госучпедгиз, 1946.-с.704.
46. Савин В.П. О совершенствовании техники ударов и бросков шайбы: Методические рекомендации. М., 1995.
47. Савин В.П. Построение микроциклов в тренировочном процессе хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде // Хоккей: Ежегодник. М.: ФИС, 1984. - с.38-45.
48. Савин В.П. Хоккей, учебник для ИФК: Автореф. дис. докт. пед. наук. - М., 1993.
49. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — с.400.
50. Санин Н.Д. О построении тренировочного процесса (теоретический аспект и обобщение опыта) // Хоккей: Ежегодник. М.: Фис, 1969. с.25-28.

51. Спасский О. Хоккей. 2-е изд., доп. М.: ФИС, 1993 с.175. 49.
- Старшинов В.И. Хоккейная школа. М.: ФИС, 1974.
50. Тарасов А.В. Хоккей с пайбой. В помощь общественному инструктору по физической культуре. М.: Фис, 1951 с.180.
51. Тарасов А.В. Тактика хоккея. М.: ФИС, 1963.
52. Тарасов А.В. Кто ты, хоккейный тренер? // Хоккей: Ежегодник. -М.: Фис, 1984.- с. 6-27.
53. Тарасов А.В. Хоккей без тайн. М.: ФИС, 1988. - с.269.
54. Твист П. Хоккей: теория и практика. М.: АСТ: Астрель, 2006. - с.288.
55. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденный приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года №149.
56. Фепонов Г.И., Ласин Г.С., Таланов И.М. Игры в хоккей. Л.: Спортивная жизнь, 1950. - с.92.
57. Филатова Н.П. Отбор квалифицированных хоккеистов с учетом их психологических особенностей. Омск: Сиб ГАФК, 1995. — с.23.
58. Хоккей. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2012. с.98.
59. Хоккей. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования) - М.: Советский спорт, 2012.
60. Черепков Д.Р. Методика предсезонной скоростно-силовой подготовки хоккеистов высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук. -М., 1995.- с.23.
61. Чернышев А.И. Положительные и отрицательные стороны игры в четыре звена //Хоккей: Ежегодник. М.: ФИС, 1982. - с.75.
62. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М.: СпортАкадемПресс, 2000. — с.14
63. Юрзинов ВВ. О системе мотивации в хоккее // Хоккей: Ежегодник. М.: ФИС, 1984.- с. 61-64.
64. Якунин В.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., Полиус, 2008. - с.639.

Перечень аудиовизуальных средств Документальные ФИЛЬМЫ о хоккее

1. 8:1. СССР — Канада. В гостях Евгений Малкин.
2. Александр Рагулин (из цикла «Кумиры»).
3. Александр Рагулин. Хвост Кометы.
4. Анатолий Тарасов и Всеволод Бобров. Великие Соперники.
5. Александр Якушев. Монолог.
6. Билялетдинов. Хочу побеждать.
7. Битва титанов. Суперсерия-72.
8. Блуждающий форвард. Анатолий Фирсов.
9. Большой хоккей. СССР - Канада. 30 лет.
10. Борис Майоров. Монолог Части и П.
11. Борис Михайлов - лучший хоккеист Европы 1979 года (из киножурнала «Советский спорт»).

12. Братья Майоровы.
13. «Буду спорить!» Анатолий Тарасов.
14. Валерий Харламов «Ледовая коррида».
15. Великолепная пятёрка (история сильнейшего звена 80-х г.г. СССР).
16. Виктор Кузькин (из цикла «Кумиры»).
17. Виктор Кузькин. Монолог.
18. Владимир Петров. Монолог.
19. Вак in the USSR. Гость - Владислав Третьяк.
20. Владислав Третьяк и Уэйн Гретцки..
21. Владислав Третьяк. «Ненавижу проигрывать!».
22. Владислав Третьяк. Вратарь без маски.
23. Время ПОБЕД - ВРЕМЯ ПОРАЖЕНИЙ. Чемпионат мира 1973.
24. Вячеслав Быков. «В атаку!».
25. Вячеслав Быков. Профессия — спортсмены.
26. Вячеслав Старшинов. Монолог.
27. Вячеслав Фетисов. Начать сначала.
28. Вячеслав Фетисов. Монолог.
29. Живая история - Валерий Харламов.
30. Живая легенда - Виктор Тихонов. З 1. Золотой пьедестал - Игорь Ларионов.
32. Золотой пьедестал - Сергей Макаров.
33. Золотой пьедестал. Виктор Тихонов.
34. Золотой пьедестал. Виктор Коноваленко.
35. Золотой пьедестал. Валерий Харламов.
36. Золотой пьедестал. Валерий Васильев.
37. Золотые страницы отечественного хоккея.
38. И пусть канадским зовут хоккей. «И я за все отвечу сам» Валерий Харламов.
39. Красная ракета на синем льду. Олимпийские игры 1964 в Инсбруке.
40. Кто есть кто? Валерий Васильев.
41. Кто играет в хоккей.
42. Кумиры (В.Кузькин, А.Рагулин, П.Буре).
43. Курс личности (А. Овечкин).
44. Легендарная тройка: Петров, Михайлов, Харламов.
45. Легендарный хоккей.
46. Легенды времени. Характер Анатолия Тарасова.
47. Легенды российского спорта. Выпуск 1. Третьяк, Харламов, Фирсов.
48. Легенды хоккея.
49. Летопись побед отечественного хоккея (2011 год).
50. Летопись спорта. Выпуск 1-й. Суперхоккей в суперсерии 1975-76.
51. Летопись спорта. Первые годы советской сборной по хоккею.
52. Летопись спорта: Хоккей 40-х (Канадский хоккей в СССР)/Дебют советского хоккея на международной арене/Клуб «Золотая шайба»/Хоккейные истории Снеговика/Первый визит родоначальников хоккея в СССР/Три олимпийских золота Чернышева и Тарасова/Олимпийское золото Виталия Давыдова/Большой хоккей в Москве/Аркадий Чернышев о ЧМ - 1954).
53. Летопись спорта: Советский хоккей. В начале славных дел/Дни рождения великих советских хоккейных клубов/Легендарные советские хоккейные тренеры/Великолепная

пятёрка и вратарь/ЧССР - СССР. Хоккейные учителя и ученики/()отечественный хоккей. Рекорды и достижения/Наши капитаны. Вячеслав Фетисов/Великое противостояние СССР - Канада/Прощальные матчи советских хоккеистов).

54. Линия жизни. Владислав Третьяк.
55. Лица спорта. Алексей Угаров.
56. Мама и хоккей (В. Третьяк).
57. Матч Звёзд в кадре.
58. Михайлов — Петров.
59. Музыка венского льда - Чемпионат мира по хоккею 1967 года.
60. Никто не хотел уступать.
61. Олимпийское золото Чернышева и Тарасова.
62. Основной состав. Братья Радуловы.
63. Основной состав. Герой второго плана (Никита Алексеев).
64. Основной состав. Девятнадцатилетний капитан (Владимир Тарасенко).
65. Основной состав. Звезда с востока (Виктор Козлов).
66. Основной состав. Идеальный капитан (Алексей Морозов).
67. Основной состав. Из Сибири с любовью (Александр Свитов).
68. Основной состав. Капитан Россия (Алексей Яшин).
69. Основной состав. На последнем рубеже (Александр Ерёмченко).
70. Основной состав. Номер 68. (Яромир Яр).
71. Основной состав. Повесть о настоящем хоккеисте (Игорь Григоренко).
72. Основной состав. Похождения бравого вратаря (Доминик Гашек).
73. Особенности национального хоккея.
74. Откровенный Владислав Третьяк.
75. Отцы и дети — Гимаевы.
76. Отцы и дети — Михайловы.
77. Павел Буре (из цикла «Кумиры»).
78. Первый Визит Канадцев в СССР.
79. Полет русской ракеты.
80. Пятеро первых - Начало (1-я сер.), Диспетчер (2-я сер.), Команда (3-я сер.), Боец (4-я сер.), Бомбардир (5-я сер.), Капитан (6-я сер.), Защитник (7-я сер.), Овертайм (8-я сер.).
81. Российский хоккей. Формула успеха.
82. Русские на американском льду.
83. Советские хоккеисты.
84. Советский хоккей: Часть 1. (1955-1959), Часть 2. (1966 - 1970), Часть 3. (1972 1986).
85. Спортсмен XX века. Всеволод Бобров / Судьба чемпиона. Анатолий Фирсов.
86. СССР - Канада: Больше, чем хоккей.
87. Технологии спорта. Хоккей.
88. Тихонов В.В. - звёздный вторник
89. Третьяк и Грецки.
90. Три периода.
91. Фетисовы - 10 лет спустя.
92. Фетисов. Полвека Славы.
93. Хоккей Анатолия Тарасова.
94. Хоккейные бои. Лучшее из лучшего. Вратарь XX века - Владислав Третьяк.
95. Чемпионы. Победить через боль (В. Фетисов).

96. Шаги к успеху - Владислав Третьяк.
97. Юлаевский стиль (Фильм о ХК «Салават Юлаев»).

Художественные ФИЛЬМЫ о хоккее

1. «Валерий Харламов. Дополнительное время», 2007 год, режиссёр Юрий Королёв (Юрий Стааль).
2. «Воробей на льду», 1983 год, режиссёр Валентин Ховенко.
3. «Вратарь», 1974 год, режиссер Эдуард Мухин.
4. «Глаза», 1992 год, режиссер Валентин Ховенко.
5. «Жребий», 1974 год, режиссер Игорь Вознесенский.
6. «Легенда №17», 2013 год, режиссёр Николай Лебедев.
7. «Лёд», 2013 год, режиссёр Павел Дроздов.
8. «Миннесота», 2009 год, режиссёр Андрей Прошкин.
9. «Мой лучший друг - генерал Василий, сын Иосифа», 1991 год, режиссер Виктор Садовский.
10. «Молодежка», телесериал, 2013 год, режиссер Сергей Арланов.
11. «Тигры на льду», 1971 год, режиссеры Валентин Козачков, Альберт Осипов.
12. «Тройка», 1985 год, режиссер Владимир Крайнев.
13. «Хоккеисты», 1964 год, режиссер Рафаил Гольдин.
14. «Хоккейные игры (Компромисс не для нас)», 2012 год, режиссер Ксения Кондрашина.

Перечень Интернет-ресурсов

www.iihf.com
www.allhockey.ru
www.hockey.ua
www.nhl.com
stats.theahl.com
online.fhr.ru
www.global-sport.ru
r-hockey.ru
www.puckzone.net
slovari.yandex.ru
wildice.ru
www.sportbox.ru
www.sovsport.ru
www.sport-express.ru
www.fhplus.ru
pressball.by
allhockey.ru
www.championat.ru
sport.ru
sports.ru
www.sportsdaily.ru
www.hockeyreview.ru
www.russian-hockey.ru
4period.ru
www.hockeypravda.ru

www.hockeyland.ru
hockey-world.net
hockey.kulichki.net