

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

РАССМОТРЕНА

на Педагогическом Совете
МАУ ДО «СШ «Молот»
по хоккею» г.Перми
«_28_» января 2026 года
Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

директором
МАУ ДО «СШ «Молот» по хоккею» г.Перми
«28_» января 2026 года
Приказ № 28.01.2026 059-015/15-01-06-6
Директор  И.Е. Мочалов



**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 26 сентября 2025 года № 782

Срок реализации программы — 11 лет

РАЗРАБОТАНА

тренерами – преподавателями:
Арзамасовым В.М.
Горбуновым Р.С.
Леденцовым Д.А.
Чернышевым В.В.
Заместитель директора по УВР
Бобылевой Г.Н.



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПЕРМИ
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МОЛОТ» ПО ХОККЕЮ» Г. ПЕРМИ**

П Р И К А З

28.01.2026

059-015/15-01-06-6

**Об утверждении
нормативно-правового акта**

На основании решения Педагогического Совета (протокол от 28 декабря 2026), в целях дальнейшего совершенствования функционирования МАУ ДО «Спортивная школа «Молот» по хоккею г.Перми (далее Учреждение) и приведения нормативно-правовой базы в соответствие с требованиями от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», вступления в законную силу ФССП по виду спорта «хоккей» от 26 сентября 2025 № 782

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить прилагаемую «Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», одобренную педагогическим советом от 28 декабря 2026 года и ввести в действие с момента публикации на официальном сайте Учреждения (далее Программа).
2. Утвержденную Программу довести до сведения педагогического состава под роспись.
3. Специалисту по связям с общественностью Клейменовой Н.Ю. разместить Программу на официальном сайте Учреждения до 30 декабря 2026 года
4. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор

И.Е. Мочалов



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

РАССМОТРЕНА

на Педагогическом Совете
МАУ ДО «СШ «Молот»
по хоккею» г.Перми
« 28 » января 2026 года
Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

директором
МАУ ДО «СШ «Молот» по хоккею» г.Перми
«28_» января 2026 года
Приказ № 28.01.2026 059-015/15-01-06-6
Директор _____ И.Е. Мочалов

**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 26 сентября 2025 года № 782

Срок реализации программы — 11 лет

РАЗРАБОТАНА

тренерами – преподавателями:
Арзамасовым В.М.
Горбуновым Р.С.
Леденцовым Д.А.
Чернышевым В.В.
Заместитель директора по УВР
Бобылевой Г.Н.



СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
Сроки реализации этапов	6
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
Виды (формы) обучения	9
Учебно-тренировочные занятия	9
Учебно-тренировочные мероприятия	10
Спортивные соревнования	12
Годовой учебно-тренировочный план	14
Календарный план воспитательной работы	14
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
Планы инструкторской и судейской практики	22
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	28
Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	30
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»	38
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	38
Учебно-тематический план	68
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	73
Материально-технические условия	74
Кадровые условия	79
Информационно-методические условия	80
Перечень информационного обеспечения	110
Приложения	117



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 противостоянии 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 учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-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 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 обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности обучающихся, результаты выступлений обучающихся на соревнованиях различного уровня, выполнение нормативов для присвоения первого спортивного разряда, удовлетворенность 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней спортивной подготовки;
- 5) планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 6) осуществление развития физических качеств обучающихся 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;

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 навыки, 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 26 сентября 2025 года № 782:

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6

Краткая характеристика этапов спортивной подготовки

Этап начальной подготовки (НП). 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 учебно-тренировочную группу.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ). На этап зачисляются обучающиеся на конкурсной основе, достигшие возраста 11 лет, прошедшие подготовку в группе начальной подготовки (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 (ССМ). 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** является 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.

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 «Молот» по хоккею» г.Перми 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 26 сентября 2025 года № 782 и соответствует Таблице № 2:

Таблица № 2

Этапный норматив	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	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

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 директором 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 «Журнале учета» информационной системы «Спортивное Прикамье».

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-тренировочные 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-преподавателя) вне командных тренировок.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, качественной подготовки обучающихся 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 учебно-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 Обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 16 от 26 сентября 2025 года № 782:

В продолжительность учебно-тренировочных мероприятий 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 учебно-тренировочных сборов рекомендуется:

- утверждать персональные списки обучающихся 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 учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства обучающихся;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать руководителя учебно-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 учебно-тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий руководителем мероприятия и тренерско-преподавательским составом разрабатываются следующие документы:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема учебно-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 № 3.

Таблица № 3



№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

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 от 26 сентября 2025 года № 782 (Таблица № 4):

Таблица № 4

№	Виды спортивной	Этапы и годы спортивной подготовки
---	-----------------	------------------------------------



п/п	подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-23	10-11	9-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-10	10-11	9-11	11-12
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31

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 физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны Обучающихся, 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 обучающихся 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 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. Учреждение оплачивает 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 16 от 26 сентября 2025 года № 782 (Таблица № 5):

Таблица № 5

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------



соревнований, матчи	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
Основные	-	-	1	1	1
Матчи	-	-	30	36	60
Девушки (женщины)					
Контрольные	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Матчи	-	-	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.

Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа носит 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.



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

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 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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		



1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <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); - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»; - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я - спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт"; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года



2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу своё время»	В течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - всероссийская антинаркотическая акция «Сообщите, где торгуют смертью»; - акция «Скажи жизни: Да!»; - флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг - это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающихся и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки -патриотическая акция «Мы - граждане России»; -всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; -всероссийская акция «Письмо солдату»; -всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; -конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; -лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; -конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;	В течение года



	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и иных спортивных соревнованиях)	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 дополнительные образовательные программы спортивной подготовки - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ;	В течение года
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. - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по виду спорта хоккей (ХК «Молот и тд.); - акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия.	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - конкурс творческих работ в рамках празднования «День тренера», «День Физкультурника», «Всероссийский день хоккея»; - конкурс творческих работ «Хоккейная новогодняя игрушка»	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
6	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология - безопасность - жизнь»; - субботник «Экологический десант»; проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	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 26.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее Закон о спорте) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА», как общероссийская антидопинговая организация, разрабатывает Общероссийские антидопинговые правила, обеспечивает соблюдение этих правил и элементов допинг-контроля, а также выполняет иные функции в соответствии с Законом о спорте и антидопинговыми правилами. В соответствии с п.19.1 Общероссийских антидопинговых правил, утвержденных приказом Минспорта России от 24.06.2021 № 464 (далее-Правила), РАА «РУСАДА» планирует, реализует и продвигает информационные и образовательные программы в целях предотвращения и борьбы с допингом в спорте, проводит оценку в рамках указанных программ. Основными формами реализации указанной образовательной деятельности являются проведение онлайн-курсов.

Онлайн курс РАА «РУСАДА», является неотъемлемой частью системы антидопингового образования и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами. После успешного прохождения онлайн курса РАА «РУСАДА» выдается персональный сертификат с указанием срока его действия.

В соответствии с п.3.2.6. № 17 Соглашения о сотрудничестве между РАА «РУСАДА» и Пермским краем в области противодействия антидопингу в спорте» от 28.08.2019 Министерство физической культуры и спорта Пермского края обязуется организовывать обеспечение ежегодного прохождения дистанционной образовательной антидопинговой программы <https://course.rusada.ru/>.

Антидопинговый онлайн курс РАА «РУСАДА» представляет собой базовый набор знаний, необходимых спортсменам, персоналу спортсменов и иным лицам для соблюдения антидопинговых правил. Курс разработан и представлен в электронной форме посредством размещения на специальной созданной платформе для удобства большого количества пользователей – спортсменов, персонала спортсменов, иных лиц на всей территории Российской Федерации, а также тех, кто находится за границей. Факт



прохождения антидопингового курса РАА «РУСАДА» подтверждается сертификатом, который содержит название курса, фамилию и имя участника, присвоенный идентификационный номер, дату прохождения и QR-код. Информация о выданных сертификатах фиксируется и хранится РАА «РУСАДА» в соответствии с положениями закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

Наличие сертификата РАА «РУСАДА» о прохождении антидопингового онлайн курса является требованием общероссийской спортивной федерации для допуска спортсменов и персонала спортсменов к участию в соревнованиях. Отсутствие сертификата у спортсмена или персонала спортсмена приводит к недопуску к участию в соревнованиях или к иным последствиям, которые устанавливает общероссийская спортивная федерация в своих регламентах и положениях по своему усмотрению. Данный момент регулируется п.5 ст.16 Закона о спорте: общероссийские спортивные федерации вправе разрабатывать с учетом правил, утвержденных международными спортивными федерациями, правила соответствующих видов спорта, а также утверждать нормы, устанавливающие права, обязанности.

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

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 и викторины, 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 субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по

терапевтическому 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 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	Теоретическое знание «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласование с ответственным за антидопинг в регионе
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на Сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил». «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласование с ответственным за антидопинг в регионе
	Онлайн обучение на Сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

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 обучающихся 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-преподавателя.

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-преподавателем.
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



Инструкторская и судейская практика

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по хоккею с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря	Судейство соревнований	

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».

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. Екатерининская, д.224	Октябрь 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 (педагогического или методического совета), основанного на стаже учебно-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 (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 учебно-тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Восстановительные мероприятия осуществляются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного 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, годичного 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 учебно-тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, учебно-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 меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих учебно-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 учебно-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 меж игровых интервалах.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), 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: электропроцедуры, 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 обучающегося: 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).



**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая, техническая, тактическая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнение на растяжение	5 мин.
		Разминка	10 - 20 мин.
		Массаж	5 - 15 мин.
		Активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности	Растирание Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего локального переутомления, нагрузки	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическими (встряхивание, разминка)	3 - 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8 - 10 мин.
Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 - 10 мин.
		Душ теплый, умеренно холодный, теплый	5 - 10 мин.



		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После макроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика перенапряжений	Средства: те же, что и после микроцикла, применяются в течении нескольких дней Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, БАДы	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

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):

- повысить 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:

- повысить 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;
- демонстрировать 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 Учреждением, 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 26 сентября 2025 года № 782.

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:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5



Методика проведения комплекса контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки обучающихся на начальном этапе.

1) Бег 20 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

3) Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание -разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

4) Бег 20 м на коньках. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. На расстоянии 20 м ставятся стойки стартовая и контрольная. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша, преодолевая расстояние 20 м. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

5) Челночный бег 6 x 9 м на коньках. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

6) Бег 20 м на коньках спиной вперед. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

7) Слаломный бег на коньках без шайбы определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.



8) Слаломный бег на коньках с ведением шайбы определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол контрольно-переводных испытаний, который хранится в организации.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Методика проведения комплекса контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе.

1) Бег 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два



испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

3) Подтягивания из виса на высокой перекладине. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

4) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание -разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

5) Бег 1000м определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

6) Бег 30 м на коньках определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

7) Челночный бег 6 x 9 м на коньках. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

8) Бег 30 м на коньках спиной вперед. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

9) Слаломный бег на коньках без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать



старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

10) Слаломный бег на коньках с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

11) Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа - центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

12) Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол контрольно-переводных испытаний, который хранится в организации.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	16
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-



1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			13.00	15.00
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Методика проведения комплекса контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

1) Бег 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2) Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

3) Подтягивание из виса на высокой перекладине. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

4) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание -разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

5) Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося. Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

6) Бег на 400 м с высокого старта. Определяет уровень скоростной выносливости. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба



бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

7) Бег 3000 м с высокого старта определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. Во времени проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругов или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

8) Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих). Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

9) Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих). Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усу окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит ту же дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

10) Бег на коньках челночный 5х5 4м (для защитников и нападающих). Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняется разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

11) Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей). Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа - центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

12) Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей). Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. За-



тем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол контрольно-переводных испытаний, который хранится в организации.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Особенности промежуточной аттестации

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководителем учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки хоккеистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов хоккея (индивидуально или в игре):

- | | |
|--------------------------|--|
| Бег на коньках | <ul style="list-style-type: none">• - бег скользящими шагами;• - бег короткими шагами;• - бег скрестными шагами;• - бег спиной вперед;• - переступанием не отрывая коньков ото льда;• - толчками одной ногой;• - прыжком с приземлением на две или одну ногу;• - скрестными шагами. |
| Стойки, прыжки, повороты | <ul style="list-style-type: none">• - прыжок толчком двух ног;• - прыжок толчком одной ноги• - остановка прыжком• - остановка двумя шагами• - повороты вперед• - повороты назад |



Прием и передача	<ul style="list-style-type: none"> • - прием шайбы удобной стороной крюка клюшки • - прием шайбы неудобной стороной крюка клюшки • - передача шайбы удобной стороной крюка клюшки • - передача шайбы неудобной стороной крюка клюшки • - передача шайбы на ход • - передача шайбы от борта
Ведение шайбы	<ul style="list-style-type: none"> • - ведение шайбы без перебора • - ведение шайбы с мелким перебором • - ведение шайбы с широким перебором
Броски по воротам	<ul style="list-style-type: none"> • - броски по воротам удобной стороной крюка клюшки • - броски по воротам неудобной стороной крюка клюшки • - броски по воротам с замахом

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

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

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 1-2 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекатывание груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

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

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

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с



околопредельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные - скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

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

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

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

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

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества. Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как



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

Упражнения для развития **силы**: приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы ног (стретчинг). Подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

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

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

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

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

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

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

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

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

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках с отягощением на поясе, утяжеленном жилете, бег с преодолением сопротивления



партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; сопряженного воздействия (утяжеленные клюшки и шайбы, утяжеленные браслеты); игровой метод и соревновательный.

Но нельзя успешно развивать скоростные качества юного хоккеиста, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании. В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

- упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);
- упражнения для развития стартовой быстроты (преодоление с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);
- упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);
- упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3х10, 5х10 м, 3х18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов — передачи, прием шайбы, обводка, броски);
- упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);
- игровые упражнения 1х0, 2х0, 3х0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 8 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем с шайбой.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

- повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200-300 м (общая выносливость);
- соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);
- игровой метод - основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.



Техническая подготовка

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

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

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

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления (переступание).
10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».
12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты.
17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда.
18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
20. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги.
21. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища - «плугом».
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на 90°.
24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой. Для 9-10 летних хоккеистов рекомендуется проводить тренировочные товарищеские игры и турниры в одной зоне поперек площадки (на синей линии установить деревянные переносные бортики). Играть облегченной шайбой 3 периода по 15 мин «грязного» времени, с обязательной заменой через



1,5 минуты. Проводить такие турниры можно во время школьных каникул (ноябрь, январь, март месяцы).

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

1. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
3. Бросок шайбы с длинным замахом.
4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
5. Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).
6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.
11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.
13. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.
14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).
15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).
16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.
17. Обманные движения (финты):
 - туловищем;
 - клюшкой с выпадом влево и вправо;
 - с шагом в сторону;
 - с изменением скорости бега и с «подпускиванием» шайбы под клюшку соперника;
 - с использованием борта;
 - финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

На этапе начальной подготовки юных хоккеистов следует обучать также и навыкам ведения допустимой правилами хоккея с шайбой силовой борьбы (не «вдогонку», не в спину). При этом следует обучить следующим силовым приемам:

- Остановка грудью.
- Остановка плечом.
- Остановка верхней частью бедра.

Подготовка вратаря

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

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

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его



функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряженных тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды.

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

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

Специализированная физическая подготовка

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

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

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

- вратарь должен иметь сильные мышцы спины и брюшной пресс. Это достигается с помощью различных упражнений вне льда с отягощениями и на гибкость (наклоны, вращения с отягощениями и т.д.);
- для игры тяжелой вратарской клюшкой и перчатками (особенно «блином») нужны сильные кисти и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья (тренажер «Бизон-1», имитационные упражнения с отягощениями);
- скоростные качества юного вратаря развиваются с помощью стартов из различных исходных положений: скоростных перемещений в основной стойке, в приседе, полу-приседе, во время прыжков с клюшкой и без нее. Хороши различные игры: большой и настольный теннис, бадминтон, подвижные игры и эстафеты, специализированные упражнения с теннисным мячом и т.д.;
- ловкостные качества вратаря развиваются с помощью комбинированных, сложно-координационных упражнений, включающих элементы акробатических упражнений с теннисным мячом;
- гибкость развивается с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (махи, «шпагаты», «полушпагаты», наклоны, повороты и т.д.).

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



Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости: - для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяжеленные «блины» и клюшка (0,3-1,0 кг), утяжеленный жилет (до 3 кг), утяжеленные браслеты. Основные методы - вариативный (утяжеленный «блин» - обычный «блин» и т.п.) и сопряженный;

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

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

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

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

Техническая подготовка вратаря

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка вратаря

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

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

Планирование и содержание занятий для учебно-тренировочного этапа (1, 2 года обучения)

В учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го годов закладываются основы спортивно-



технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоническое развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

Основными задачами тренировочного этапа являются:

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

Ведущую роль на учебно-тренировочном этапе выполняют показатели общей и специальной физической подготовленности, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств. Показатели технического мастерства на этапе начальной специализации определяют успешность игровой деятельности в меньшей степени. Однако следует учитывать, что установка на достижение высоких спортивных результатов в детском возрасте носит характер отдаленной перспективы, а этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники хоккея с шайбой.

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе детского тренера. Основой отбора и контроля подготовленности юных хоккеистов являются нормативы согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Распределение тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп (1,2 года)

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки.

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

Примерный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Характеристика уровня развития любительского и профессионального хоккея с шайбой в мире и Российской Федерации. Тенденция развития хоккея с шайбой.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Общая физическая подготовленность хоккеиста - фундамент спортивного мастерства.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития специальных физических качеств.

Тема 4. Техническая подготовка. Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

Тема 5. Тактическая подготовка. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

Тема 6. Правила хоккея с шайбой, изменения и дополнения. Продолжить изучение правил хоккея с шайбой. Разбирать на макете хоккейной площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

Тема 7. Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов.

Тема 8. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.

Тема 9. Врачебно-педагогический контроль. Значение и содержание самоконтроля при



занятиях хоккеем с шайбой. Понятие об утомлении и переутомлении.

Тема 10. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Тема 11. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

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

Практическая подготовка. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.
2. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.
3. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа и сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
4. Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для направленного развития физических качеств.

В возрасте 11-14 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков и к концу этого периода человек приобретает до 90% их общего объема.

Важной предпосылкой для развития **ловкости** является запас движений. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорных прыжков с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком,



спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночными сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Упражнение в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

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

Основные методы - повторный, игровой, соревновательный, вариативный.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег (частота пульса во время бега 130-170 уд/мин), чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110-170 уд/мин), бег 300, 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 6 км). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору (равномерный). Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол



с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Подвижные игры. Велосипедный кросс. Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров и более с невысокой скоростью).

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

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

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный.

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

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

1. Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях.
2. Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.
3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 с.
4. В связи с тем, что перенос тренированности в скоростных упражнениях в большинстве случаев не наблюдается, тренировочные упражнения по своим кинетическим и динамическим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

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

Упражнения для развития **быстроты**: повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 50 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному и звуковому сигналам. Ускоренный бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты. Быстрая остановка и передача шайбы партнеру с быстрым



переносом клюшки слева направо и обратно. Скоростные серии бросков шайбы в борт, в ворота. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время. Подвижные игры на льду. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц.

Упражнения для развития **выносливости**: длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин) и переменный бег на коньках (частота пульса 130-180 уд/мин). Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 с, интервалы отдыха 1530 с). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Все эти упражнения направлены на развитие **скоростной выносливости**.

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

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

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

Техника владения клюшкой и шайбой

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



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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

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

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

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

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

Тактика обороны. Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных



индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке.

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

Подготовка вратаря

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

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания «блином», овладение отскочившей шайбой.

Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Обучение технике падений на правый и левый бок ногами вперед («стенка») и опускания на два колена.

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

Планирование занятий

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

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

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

Задачи подготовительного периода:

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

На **общеподготовительном этапе** средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется



постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

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

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

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

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

Задачи соревновательного периода:

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

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

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

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

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

Задачи переходного периода:

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

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

Типовые недельные микроциклы

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

Планирование и содержание для учебно-тренировочного этапа (3,4,5 года обучения)

В учебно-тренировочных группах 3-го, 4-го, 5-го годов подготовки хоккеисты проходят процесс, направленный на углубленное разучивание и совершенствование технико-



тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

Основными задачами групп тренировочного этапа являются:

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

На первый план здесь выходят показатели физического развития, которые играют главенствующую роль. Это есть следствие периода бурного полового созревания детей, который характеризуется различными сроками начала и неодинаковыми темпами протекания. На этом этапе в ходе контроля за подготовленностью юных хоккеистов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития. На втором плане по значимости для 12-летних показатели, характеризующие скоростные возможности юных хоккеистов.

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

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

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

Практическая подготовка

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

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

- упражнения для развития силы (в т. ч. взрывной) по программе групп начальной специализации. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера, утяжеленной клюшки, броски утяжеленной шайбы (до 400 г). «Челночный бег». Бег вверх по лестнице;
- упражнения для развития быстроты - по программе групп начальной специализации. Увеличивается длина дистанции до 60-100 м;
- упражнения для развития выносливости - по программе для групп начальной специализации. Дополнительно - дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий



увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 минут. Наибольший прирост МПК у юных хоккеистов наблюдается с 13 до 16 лет. Если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей подготовки на развитие аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно будет в должной мере повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. И как следствие от хоккеиста нельзя будет ожидать высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте;

- упражнения для развития ловкости - по программе для групп начальной специализации. Необходимо использовать в спортивных играх сбивающие факторы (сопротивление соперников, без зрительного контроля, несколько различных мячей - футбольных, гандбольных, баскетбольных); преодоление полосы препятствий;
- упражнения для развития гибкости - по программе для групп начальной специализации, количество повторений увеличить.

Специальная физическая подготовка

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

- упражнения для развития силы - нагрузка несколько увеличивается за счет увеличения отягощения (набивные мячи - 3 кг, шайбы - 400 г, количество повторений в «челночном беге» увеличивается, вес утяжеленных жилетов или поясов увеличивается и т.д.);
- упражнения для развития быстроты - сокращается время выполнения упражнения, количество повторений увеличивается до 12, серий - до 2-3.

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

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

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

Специальные упражнения на льду, направленные на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической, технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия): челночный бег с шайбой и без шайбы (отрезки можно варьировать), скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях (время от 10 до 45 с), атака 3х2 на всю площадку (2-3 атаки без перерыва), атака 5х0 на всю площадку (3 атаки подряд), игровое упражнение 3х1+1 на всю площадку (контратака выполняется во встречном потоке);

- упражнения для развития ловкости - следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля, слаломный бег, прыжки с поворотами), преодоление полосы препятствий без шайбы



и с шайбой с последующим броском шайбы в ворота;

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

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

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

Прием шайбы ранее изученными способами, в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру. Обучение и совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование ранее изученных приемов обводки в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

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

Тактическая подготовка

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах спортивной специализации включает в себя совершенствование индивидуальных и групповых



действий, а также обучение командным взаимодействиям в нападении и защите.

Командные взаимодействия в нападении

Выход из зоны защиты, действия игроков в средней зоне при контратаке, завершение атаки. Расстановка игроков при позиционном нападении. Командные взаимодействия при численном превосходстве над соперником (5х3, 5х4, 4х3).

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

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

Командные взаимодействия в защите

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

Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4х5, 3х5, 3х4).

Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Подготовка вратаря

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

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

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

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

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

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

Планирование занятий

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

Подготовительный период

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

На общеподготовительном этапе динамика тренировочных нагрузок характеризуется



постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу общеподготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется. Специально-подготовительный этап — основная задача данного этапа — непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей.

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

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

Соревновательный период

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

1. Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов.
2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение опыта.
3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
4. Совершенствование психической подготовленности.
5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

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

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

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

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

Переходный период

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

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

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

Типовые недельные микроциклы

Методика построения микроциклов зависит от комплекса различных факторов: общего режима жизнедеятельности юных хоккеистов (включая учебную и тренировочную деятельность, размещение, питание, проезд до места соревнований, занятий), их возраста, уровня подготовленности, места микроцикла в общей системе годичного цикла и другое.



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

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

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

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

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

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

В 16 лет физическое развитие продолжается, но рост его заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей выносливости и скоростных качеств. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, технико-тактической подготовленности и специальной координации движений, а также психологических свойств в сфере оперативного мышления, памяти и простых двигательных реакций. Эти данные в основе своей согласуются с современными представлениями о возрастных

особенностях развития организма детей на этапе спортивной специализации.

Направленность в работе - совершенствование технико-тактической подготовленности в условиях, приближенных к игровым (соревновательным), дальнейшее развитие общесилловых и скоростно-силовых качеств, быстроты движений, повышение специальной работоспособности.

Перевод из одной группы совершенствования спортивного мастерства в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований.

Распределения тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства

При планировании тренировочных занятий с хоккеистами групп совершенствования спортивного мастерства необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки.

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

Примерный материал по теоретической работе

Тема 1. Современное состояние хоккея с шайбой в мире и России. Характеристика современного состояния хоккея с шайбой в мире и России (детского, юношеского и профессионального). Тенденции развития хоккея с шайбой.

Тема 2. Тактика хоккея с шайбой. Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование навыков индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командных действий в защите и нападении.

Тема 3. Правила хоккея с шайбой, изменения и дополнения. Продолжить закреплять знания



правил хоккея с шайбой. Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея с шайбой. Провести семинар по правилам хоккея с шайбой.

Тема 4. Восстановительные мероприятия в хоккее с шайбой. Более глубокое изучение средств и методов восстановления организма после нагрузки.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и ее физиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка перед игрой.

Тема 6. Основы методики тренировки. Использование различных методов тренировки в зависимости от направленности занятия, решаемых задач, характера и условий проведения тренировки, подготовленности занимающихся.

Тема 7. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Тема 8. Просмотр видеозаписей, игр команд высокой квалификации, тренировочных фильмов и т.п. Целесообразно проводить разборы игр команд высокой квалификации, используя видеозаписи, а также просмотр матчей непосредственно.

Практическая подготовка

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

Общая физическая подготовка

Представляя тренерам, возможность самостоятельно решать задачи по ОФП, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности и физического развития учащихся, приводим некоторые рекомендации по развитию физических качеств в группах совершенствования спортивного мастерства.

Развитие силы. Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так у 15-летних подростков мышечная масса составляет 33% относительно массы тела, у юношей 17 лет — около 44%. В период 15-17 лет опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе. В связи с этим в данном возрасте целесообразно увеличивать объем силовой работы и величину отягощений.

В период 15-17 лет у хоккеистов более всего увеличивается сила следующих групп мышц: сгибателей и разгибателей плеча, разгибателей предплечья, сгибателей бедра, разгибателей голени, а также разгибателей туловища.

В 15-17 лет по мере увеличения мышечной массы и биологического созревания организма **силовая подготовка** становится все более специализированной. Программа специализированной силовой подготовки усложняется. Например, тренировочные занятия включают в себя комплексы различных прыжковых, скоростно-силовых упражнений для развития мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса, предплечья и кисти, спины, живота. Упражнения выполняются в различных сочетаниях и разной последовательности.

В этот период начинают применять штангу. При использовании метода повторных усилий величина отягощений может увеличиваться до 70% от максимальной, а при динамическом методе - до 20%. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии — 4-5 раз). Для развития силовой выносливости эффективен метод повторных усилий с величиной отягощения до 40-45% от максимального.

В подготовке хоккеистов 15-17 лет метод максимальных усилий целесообразно использовать только в базовых мезоциклах подготовительного периода. Не рекомендуется включать работу с максимальными весами хоккеистам после перерыва в занятиях, вызванного болезнями, травмами или другими причинами.

В силовой подготовке хоккеистов 15-17 лет тренировочные задания силовой направленности обычно выполняются в течение 40-60 минут. Такие занятия можно проводить на протяжении всего подготовительного периода (в отдельных микроциклах 1-3 раза в неделю), на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годового цикла 1-



2 раза в неделю.

Силовую тренировку, если она направлена на развитие силовой выносливости, следует проводить на фоне достаточно высокой работоспособности организма (т.е. включать силовые упражнения сразу после дня отдыха или разгрузочного дня). Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и других. С 15 лет вводятся нормативы на силовую выносливость:

- для мышц рук: жим штанги (100% от собственного веса) руками в положении лежа на спине (руки сгибать и разгибать полностью) — максимальное количество раз («до отказа»);
- для мышц ног: жим штанги (200% от собственного веса) ногами в положении лежа на спине (ноги сгибать до угла 90° между голенью и бедром, разгибать ноги полностью) максимальное количество раз («до отказа»).

Развитие быстроты. Как известно, наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст 7-14 лет, после чего способность к дальнейшему развитию быстроты снижается. Повышение скорости движения достигается за счет целенаправленного развития силы мышц, анаэробных возможностей организма и совершенствования движения.

Тренировочные занятия, развивающие скоростные качества, рекомендуется выполнять в 1-3 сериях, в каждой серии по 6-8 повторений. На одном занятии необходимо планировать не более 3 серий, поскольку креатинфосфатные резервы организма быстро исчерпываются. Интервал отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности хоккеистов и контролируется по ЧСС восстановления - повторное выполнение упражнения необходимо начинать при ЧСС не более 108-114 уд/мин.

Объем скоростной подготовки, средства и методы ее на протяжении годового цикла не одинаковы и изменяются в соответствии с задачами, поставленными на отдельных этапах.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5-7% времени от всей физической подготовки. Основную работу по развитию скоростных качеств следует проводить на специально-подготовительном этапе (она составляет 15-18 %). Занятия должны проходить вне льда и на льду при соотношении 1:4.

В микроциклах следует проводить занятия на 1-й и 2-й день после отдыха. На отдельных занятиях скоростные упражнения проводятся в первой половине занятий в течение 20-40 минут.

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

Развитие ловкости. При нормировании нагрузок в процессе развития ловкости нужно руководствоваться следующими положениями:

- задания на координацию, требующие тонких нервно-мышечных дифференцировок и волевой собранности, выполнять в начале занятия, когда сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность;
- суммарный объем упражнений на ловкость должен быть невелик;
- в занятиях надо придерживаться оптимальных интервалов отдыха, чтобы при следующем повторении не нарушилась координация движения.

Средства развития общей ловкости направлены на обогащение двигательного опыта и координации движений вообще и проводятся на общеподготовительном этапе годового цикла тренировки. К основным средствам относятся: акробатические и гимнастические упражнения, а также подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем. Темп выполнения упражнений средний и медленный. Упражнения на растягивание нужно выполнять до появления легкой боли в мышцах, что является сигналом к прекращению работы.

В микроциклах упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок, а также в паузах между упражнениями, направленными на развитие силы, ловкости, быстроты.

В конце тренировочного занятия специальные упражнения на гибкость целесообразно



давать статического характера продолжительностью 20-30 с. **Общая выносливость** - тренировки для развития общей выносливости (аэробных возможностей) основное место занимают в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе. Несколько в меньшей мере они используются в соревновательном и в переходном периодах.

Упражнения, направленные на развитие емкости аэробных возможностей, обычно планируются на первые этапы подготовительного и переходного периодов годичного цикла и на промежуточные мезоциклы соревновательного периода, а также после болезни и травмы спортсмена.

Упражнения, развивающие мощность аэробных процессов, целесообразно планировать на всех этапах годичного цикла и на протяжении всего процесса многолетней подготовки юных хоккеистов.

Тренировочные задания на развитие аэробных возможностей включаются, как правило, во вторую половину занятия, если оно носит комплексную направленность. Отдельные занятия избирательной направленности для развития общей выносливости целесообразно планировать последними в течение дня и на конец микроцикла накануне дня отдыха или разгрузочного дня.

Основными упражнениями являются кросс до 8-10 км, бег 200, 300, 400 м, игровые упражнения (футбол, регби).

Тренировочные задания аэробного характера (кросс до 20 мин при ЧСС до 130-140 уд/мин, силовые упражнения с небольшой нагрузкой и интенсивностью - ЧСС до 130-140 уд/мин, общее время 20-25 мин) используются также сразу же после проведенного матча в целях активного восстановления.

Скоростная выносливость - при совершенствовании гликолитического механизма энергообеспечения используют два типа заданий с преимущественной направленностью на повышение емкости и мощности гликолитических реакций.

Для повышения емкости гликолитических процессов используются упражнения со следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы — 90-95% от предельной (соревновательной).
2. Продолжительность нагрузки — от 40 с до 3 мин.
3. Интервалы отдыха постоянные или сокращающиеся, продолжительностью от 1 до 3-5 мин между повторениями и до 10 мин между сериями.
4. Число повторений в серии — от 3 до 5 раз, число серий — 1-3.

Используются: бег на отрезках от 300 до 600 м, бег в гору, эстафеты, игры, игровые упражнения, формы круговой тренировки, в том числе преодоление полосы препятствий.

При преимущественном воздействии на мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения продолжительность повторения упражнений не должна превышать 30-45 с. Методы выполнения упражнения серийно-повторный и интервальный. Количество повторений в серии — 3-5, число серий — 1-2.

Упражнения, направленные на совершенствование алактатного анаэробного механизма энергообеспечения, отличаются следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы максимальная, но может быть несколько ниже ее (95%).
2. Продолжительность разовой нагрузки в пределах 3-10 с.
3. Интервалы отдыха в пределах 1-3 мин.
4. Характер отдыха пассивный, между сериями может быть активный.
5. Число повторений в серии 4-6, отдых между сериями 7-10 мин.

Число серий, как правило, не более двух.

Используются упражнения: различный бег от 5 до 30 м, эстафеты, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, прыжковые.

В заданиях анаэробной алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха 100-110 уд/мин. Задания анаэробной алактатной направленности целесообразно давать в начале тренировочного занятия сразу после разминки и в 1-й или 2-й день микроцикла.

В годичном цикле подготовки упражнения на совершенствование анаэробных



алактатных процессов применяются почти на всех этапах подготовки, за исключением втягивающего микроцикла в подготовительном периоде, разгрузочных микроциклов в промежуточных мезоциклах соревновательного периода и в переходном периоде.

Специальная физическая подготовка

Благодаря специальной физической подготовленности у юных хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, быстроты и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения: с утяжеленным жилетом (7-12 кг), утяжеленными браслетами, утяжеленными шайбами (400-600 г), утяжеленными клюшками, набивными мячами, упражнения повышенной координационной сложности и другие.

Развитие силы. Силовая подготовка хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства все более специализируется и усложняется. Упражнения с отягощениями выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространенный метод - сопряженный, когда технико-тактическое упражнение выполняется с отягощением. При развитии силовой выносливости часто используют автомобильные покрышки от грузовых автомобилей (для увеличения нагрузки на покрышку садится еще и партнер), которую тянет за собой на веревке хоккеист. Хорошее упражнение «паровоз», когда «паровоз» тянет за клюшку «вагон» (или несколько «вагонов» - хоккеистов). Для развития скоростно-силовых качеств применяют дриблинг утяжеленной шайбы в течение 10-30с с перемещением на ограниченном участке льда в условиях скопления игроков. Утяжеленный пояс или жилет отличное средство для развития как скоростно-силовых качеств, так и силовой выносливости (10-20 кругов по периметру площадки).

Развитие быстроты. Основными факторами, способствующими развитию быстроты хоккеиста, являются пространство, время и соперник. Исходя из них строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (отрезки сокращаются или удлиняются - вариативный метод), время выполнения упражнения сокращается, для того, чтобы выполнять упражнения в условиях, приближенных к игре, вводится соперник. На основании этих подходов строятся тренировочные занятия по развитию быстроты хоккеиста. Игровые упражнения выполняются на максимальной скорости (за исключением случаев: этапа вкатывания хоккеистов на лед, разучивание нового технико-тактического упражнения).

В процессе развития **специальной ловкости** используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

1. Введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.
2. Изменения скорости и темпа движения.
3. Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограниченное время и пространство для замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки).
4. Усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед «приземлением», ведение шайбы с дополнительным опусканием на одно или два колена).
5. Создание непривычных условий выполнения упражнений, а также применение специальных снарядов и устройств. Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление (типа потряхиваний, свободных махов и т.д.) и растягивание.

Развитие гибкости. Упражнения на гибкость делятся на дополнительные и основные. Дополнительные используются для растягивания мышц, сухожилий и связок в



подготовительной части занятия (в разминке), а также после выполнения различных упражнений на силу, быстроту, ловкость и выносливость в основной и заключительной частях занятия.

Основные упражнения выполняются по следующей методике: основной метод - повторный, сериями по 10-25 раз в каждом подходе, количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развивая гибкость, следует при выполнении одного и того же упражнения периодически менять, усложнять исходные положения. Гибкость развивается быстрее, если при выполнении упражнения перед хоккеистом будут поставлены определенные задачи, для выполнения которых нужно проявить волевые усилия.

Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта.

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

Развитие выносливости. Специальными упражнениями на льду развивают скоростную и специальную выносливость хоккеистов, в основе которых анаэробно-гликолитический и анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения.

Скоростная выносливость на льду развивается различными беговыми упражнениями. Тренировочные задания на повышение гликолитической мощности и емкости выполняются обычно в таком режиме: время работы — 30/40 с (в одном повторении), в серии - 3 повторения, продолжительность интервалов отдыха после повторений 60-90 с. Время активного отдыха между сериями — 10-12 мин. В качестве типичного примерного упражнения можно рекомендовать следующее: челночный бег на коньках с торможением (5х54 м) х 3. Время выполнения одного повторения — 42-46 с, время отдыха между повторениями - 3 мин, между сериями 8-10 мин, ЧСС по окончании работы 192/210 уд/мин, по окончании отдыха — 110/120 уд/мин. Кстати, упражнение на льду 5х54 м является контрольным нормативом для определения уровня скоростной выносливости хоккеистов.

Специальная выносливость обеспечивается также анаэробногликолитическим механизмом энергообеспечения. В качестве примерного упражнения для повышения специальной выносливости хоккеистов (и одновременно анаэробных гликолитических возможностей) можно рекомендовать следующее: двусторонняя игра в хоккей с шайбой 3х3 (на всю площадку). Продолжительность игрового отрезка 1-2 минуты, отдыха 2-3 минуты. ЧСС по окончании работы 180-200 уд/мин, по окончании отдыха 110/120 уд/мин. Всего 68 серий.

В годичном цикле подготовки целенаправленное воздействие на емкость и мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения, как правило, планируется на вторую половину подготовительного периода, а также на соревновательный период.

Упражнения для совершенствования анаэробной гликолитической энергопродукции планируют в подготовительном периоде не более 2 раз в неделю, чередуя их с упражнениями в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

В основном (соревновательном) периоде годичного цикла это воздействие осуществляется в значительной мере посредством соревновательных нагрузок.

Упражнения гликолитической анаэробной направленности следует давать после упражнений анаэробного алактатного воздействия (разминочный бег на коньках от 5 до 60 м, эстафеты, игровые упражнения, броски шайбы и т.д.). В заданиях алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150/170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха — 100/110 уд/мин. Продолжительность разовой нагрузки 3-12 с.

После занятий целесообразно проводить восстанавливающие процедуры, способствующие быстрому синтезу и накоплению креатинфосфата, в том числе применение витамина B15 и увеличение в рационе продуктов с большим содержанием креатинфосфата.

Техническая подготовка

Цель тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства - обеспечить возможность применения изученного двигательного действия с максимальной



эффективностью в любых, в том числе и в быстро меняющихся, условиях.

На этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка широко используется метод сопряженного воздействия, когда совершенствование технических приемов происходит одновременно с направленным развитием физических качеств и улучшением тактической подготовленности.

В программу технической подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства входит: дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Умение выполнять броски и передачи шайбы с любой точки площадки. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли шайбы на себя и т.п.). Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.), снижении физических возможностей (устомление), неблагоприятных внешних условий (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

Необходимо заниматься совершенствованием техники владения клюшкой и шайбой и вне льда (на бетонной площадке, на линолеуме, фанере и т.д., используя различные приспособления для усложнения выполнения дриблинга, финтов).

Тактическая подготовка

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные, спортивные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду.

Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах совершенствования спортивного мастерства включает в себя тактику нападения и тактику обороны.

Тактика нападения: совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от мастерства партнеров. Организация контратаки. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача - ведение - бросок, бросок - добивание, подправление - добивание и т.п. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п. Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «отдал - откройся», «ушел влево - отдал вправо», «окрестный выход», «оставление шайбы», подправление. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок в ворота в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

Тактика обороны. Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики; изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

Подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства



проводится по программе полевых игроков, но с вратарской спецификой: совершенствование гибкости и специальной «выворотности» (супинация, пронация) суставов; развитие силы мышц рук с использованием отягощений и тренажера «Бизон-1»; развитие быстроты и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря; совершенствование безупрочной координации с помощью упражнений на батуте; совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед и назад), в комбинациях акробатических элементов; совершенствование быстроты реакции.

Техническая подготовка вратаря осуществляется в следующих направлениях: совершенствование техники передвижения на коньках лицом и спиной вперед, боком; совершенствование техники стартов и торможений; совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и «блином» вместе, ее отбивание при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку и т.д.

Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, «блином», щитками; совершенствование техники владения клюшкой; совершенствование техники отбивания низко летящей, скользящей по льду шайбы щитком с опусканием на одно, оба колена. Совершенствование обманных движений.

Тактическая подготовка. Совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на наиболее сильные качества. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование тактических действий в типичных игровых ситуациях. Совершенствование взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, изменении направления движений шайбы, при добивании, умения противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой при передачах шайбы перед воротами.

Тактика игры при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

Планирование занятий

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

Подготовительный период.

Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов групп совершенствования спортивного мастерства до 3 месяца. Подготовительный период делится на два этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный этап. Главная задача этого этапа — создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма.

Физическая подготовка направлена, в основном, на развитие общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему усвоению технических и тактических приемов игры. Занятия проводятся в зале, на стадионе, в лесу, в парке, в бассейне, в тренажерном зале.

Специально-подготовительный этап. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств, повышение скоростной и скоростно-силовой выносливости, поддержание общей выносливости, развитие специальных скоростных качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

Техническая подготовка направлена на совершенствование индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командной тактики, отработку тактических вариантов ведения игры в защите и в нападении, поиска оптимального сочетания пар защитников и троек нападающих.

Задачи психологической подготовки: формирование и дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях.

Теоретическая подготовка направлена на приобретение и углубление специальных знаний по всем разделам подготовки.

Во второй половине этапа постепенно повышается доля тренировочных и контрольных



игр. Однако они проводятся как вспомогательные и не должны подменять тренировочной работы.

Соревновательный период

Это самый продолжительный период, который длится 7-8 месяцев. Структурное построение его зависит от календаря официальных соревнований. Задача заключается в стабилизации спортивной формы хоккеистов, т.е. поддержании достигнутого уровня (и его дальнейшем повышении) специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

При построении тренировочного процесса в соревновательном периоде разумнее всего ориентироваться на межигровые циклы. В зависимости от возраста и квалификации хоккеистов эти циклы могут быть различными - от 1 до 7 дней. Общим положением для любого контингента является то, что на следующий день после игры проводится занятие восстанавливающего характера (иногда просто восстановительные процедуры - баня, массаж).

Участие в соревнованиях не должно быть целью, а только средством к еще более качественной подготовке.

В группах совершенствования спортивного мастерства при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода (после 1-го соревновательного этапа).

Переходный период

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением пробелов в технической и тактической подготовленности. Занятия сочетаются с различными лечебными и профилактическими мероприятиями.

Главными задачами этого периода являются восстановление и поддержание работоспособности, а также подтягивание слабых сторон подготовленности (особенно технической). Эти задачи решаются в мае. На июнь нужно планировать тренировочный сбор (восстановительного характера), в основном, обеспечивающий активный отдых спортсменов.

Учебно-тематический план

Учебный план подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по годам обучения.

Направленность и содержание по годам обучения свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

- Из года в год повышается объем нагрузок: на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку.

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

- 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 и соревновательных нагрузок.

- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Система многолетней подготовки спортсменов высокого класса требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла



присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

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 спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1/2	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические 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	август	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 зачета в 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 двух лет/ свыше двух лет)	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет/ свыше двух лет обучения: 29/42			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3/5	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных



				качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности 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 техничко-тактической подготовки. Основы техники катания на коньках	5/6	июнь- август	Понятийность. Спортивная техника и 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 совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: 37			
	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 Недетренированность	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 как 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 договора безвозмездного пользования;
- ✓ 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/n	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	на хоккейную площадку	2
2.	Мат гимнастический	штук	на игровой зал	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	на игровой зал	2
4.	Мяч волейбольный	штук	на игровой зал	2
5.	Мяч гандбольный	штук	на игровой зал	2
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на игровой зал	2
7.	Мяч футбольный	штук	на игровой зал	2
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	на хоккейную площадку	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
10.	Свисток судейский	штук	на тренера-преподавателя	1
И.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Скамья гимнастическая	штук	на игровой зал	2
13.	Станок для точки коньков	штук	на организацию	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	на игровой зал	2
15.	Шайба	штук	на хоккейную площадку	80

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Обеспечение спортивной экипировкой

	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	4	1	6	1
2.	Клюшка для игрока	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на организацию	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	на организацию	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на организацию	3



4.	Нагрудник для вратаря	штук	на организацию	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	на организацию	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	на организацию	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	на организацию	3
8.	Шорты для вратаря	штук	на организацию	3
9.	Щитки для вратаря	пар	на организацию	3



Спортивная экипировка, передаваемая 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	
				Первый и второй годы		Третий год					
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обуч-ся	-	-	-	-	-	-	1	1
2.	Гамашы спортивные	пар	на обуч-ся	-	-	2	2	2	2	2	2
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2



9.	Майка хоккейная тренировочная с длинным	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	2	2	2	2
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обуч-ся	-	-			1	2	1	2
18.	Свитер хоккейный	штук	на обуч-ся	-	-	2	2	2	2	2	2
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обуч-ся	-		-	-	1	3	1	3
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	3	1	3
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	3	1	3
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 12 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 учебно-тренировочного процесса

При практической реализации программы в части требований к методической основе учебно-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 учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, 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 обучающегося, 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 обучающегося, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

д) непрерывность и цикличность процесса подготовки.

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

е) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающихся 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 обучающихся предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление 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 обучающегося 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 обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом;

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

в) просмотр и отбор перспективных обучающихся 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 учебно-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 шайбы, 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 обучающему, 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.



Упражнения для тактической подготовки хоккеистов

№ п/п	Приемы техники хоккея	ЭНП			УТЭ					ЭССМ	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й и далее
ПРИЕМЫ ТАКТИКИ ОБОРОНЫ											
Приемы индивидуальных тактических действий											
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+		+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная опека			+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Контактная опека				+	+	+	+	+	+	+
4.	Отбор шайбы перехватом	+		+							
5.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+	+	+
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий											
1.	Страховка			+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Переключение					+	+	+	+	+	+
3.	Спаренный отбор шайбы					+	+	+	+	+	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем				+	+	+	+	+	+	+
Приемы командных тактических действий											
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+	+	+



2.	Малоактив оборонит система 1-2-2			+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Малоактив оборонит система 1-4			+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Малоактив оборонит система 1-3-1						+	+	+	+	+
5.	Малоактив оборонит система 0-5			+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Активная оборонит. система 2-1-2				+	+	+	+	+	+	+
7.	Активная оборонит. система 3-2						+	+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2-2-1								+	+	+
9	Прессинг				+	+	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+
14	Тактическое построение в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+
ПРИЕМЫ ТАКТИКИ НАПАДЕНИЯ											
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>											
1	Атакующие действия без шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>											
1	Передачи шайбы - короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+	+	+



4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация - «скрещивание»				+	+	+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация - «стенка»			+	+	+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация - «заслон»						+	+	+	+	+
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие тактические действия</i>											
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода				+	+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+	+	+



10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+	+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+



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 техники 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, 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, координационных качеств, 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 предыгровой 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.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

При реализации программы особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении учебно-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-гигиенических 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 учебно-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 обучающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой учебно-тренировочных занятий, умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;
- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- соблюдать график и лимит учебно-тренировочных занятий или соревновательных упражнений;



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

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

- тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность обучающихся на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер-преподаватель 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-преподаватель 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 обучающегося

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

- Недостаточная физическая и техническая подготовленность обучающегося.
- 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 обучающегося 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-преподаватель, контролирующий состояние обучающихся. 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 обучающегося самостоятельно принимать решения и выходить из опасных ситуаций невредимым либо с минимальными повреждениями. Обучающийся 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 ° С (без ветра) и не ниже -20 ° С (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 обучающихся различают физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку.

Спортивный результат обеспечивается единством их проявления, тем более, что в каждом случае соревновательной деятельности эти виды подготовленности обучающегося 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 обучающийся 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 обучающийся должен научиться экономно расходовать свою энергию и постоянно быть готовым к интенсивной нагрузке.

Тренировочные нагрузки с низкой интенсивностью неблагоприятно влияют на функциональное состояние обучающегося 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 обучающийся овладевает не только в подготовительном периоде, но и в течение всего учебно-тренировочного цикла.

С помощью физической подготовки достигается необходимый уровень развития двигательного потенциала, на основе которого у обучающегося 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



обучающегося 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 обучающегося 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 обучающегося 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, учебно-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.

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 выполнения 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, прикреплённым 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 второго 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 (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног — когда руками 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 5х54 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 большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин 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.

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, серьезной 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-преподавателям, 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 обучающегося;



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 обучающегося зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать обучающегося на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе учебно - 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 - преподаватель 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 обучающегося. 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 учебно-тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установи 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 удалением. 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-преподаватель 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 быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов — его устойчивостью. Наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например: игру по всему полу 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-преподавателем на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер-преподаватель разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до обучающихся, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе.

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

- сознательное подавление хоккеистами 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 учебно-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, жадой 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: экскурсии, поездки за город,
		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.

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 (тренировочного, 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: Полымя, 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. Радушкевич 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 шайбой. 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. Юризов 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. Супер хоккей в супер серии 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 Ерёменко).
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 ХК «Салават Юлаев»).

Художественные и документальные 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.
<https://yandex.ru/video/preview/3920868068039474815>
9. «Мой лучший друг - генерал Василий, сын Иосифа», 1991 год, режиссер Виктор Садовский. <https://yandex.ru/video/preview/6655451390932779599>
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.
15. «Небесная команда», 2021 год, Режисер Владимир Алеников
16. «Хоккейные папы», 2023 год, режиссер Андрей Булатов
17. «Повесть о настоящем тренере», 2016 год, документальный, режиссер Андрей Верещагин
18. «Капитан Крюк», 2025, режиссер Максим Максимов
19. «Крюк», 2021 год, режиссер Иван Огонесов



20. «Хоккей навсегда», 2020 год, Томаш Поленски
21. «Слава», сериал, биографический, 2015 год, режиссер Антон Азаров
22. «Игра в атаке», 2011 год, режиссер Роберт Либерман

Перечень Интернет-ресурсов

Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
Официальный сайт федерации хоккея России (<https://fhr.ru/>)
Официальный сайт федерации хоккея Пермского края (<http://fhrk59.ru>)
www.allhockey.ru
www.hockey.ua
www.nhl.com
www.global-sport.ru
www.puckzone.net
www.sportbox.ru
www.sovsport.ru
www.sport-express.ru
www.fhplus.ru
www.championat.ru
www.sportsdaily.ru
www.hockeyreview.ru
www.russian-hockey.ru
www.hockeyland.ru



Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)				
		14	14	10	10	6
		Заполняется Учреждением самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки				
1.	Физическая подготовка:	64 - 94	94 - 133	168 - 152	160 - 190	187 - 230
	Общая физическая	54-75	75 - 91	63 - 80	85 - 94	73 - 100
	Специальная физическая	10 - 19	19 - 42	63 - 80	75 - 96	114 - 130
2.	Техническая подготовка	78 - 101	101 - 117	94 - 108	91 - 112	97 - 115
3.	Тактическая подготовка	11 - 15	15 - 30	93 - 66	72 - 84	99 - 121
4.	Психологическая подготовка	7 - 9	9 - 14	23 - 36	47 - 37	65 - 109
5.	Теоретическая подготовка	11 - 21	21 - 24	15 - 36	42 - 61	62 - 75
6.	Аттестация, контроль	3 - 4	4 - 5	6 - 7	7 - 10	8 - 11
7.	Соревновательная деятельность	-	-	93 - 117	140 - 150	176 - 200
8.	Инструкторская практика	-	-	-	13 - 18	10 - 23
9.	Судейская практика	-	-	-	16 - 19	20 - 23
10.	Восстановительные мероприятия	35 - 40	40 - 57	87 - 99	148 - 162	166 - 191
11.	Медицинское обследование	25 - 28	28 - 36	87 - 99	96 - 93	150 - 150
12.	Самоподготовка	—	—	—	—	—
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416	624 - 728	832 - 936	1040 - 1248



**План-график распределения программного материала групп НП до года по хоккею
(52 недели/5,25 тренировочных часов нагрузки в неделю)**

№	Вид подготовки	Кол-во (час)	Авг.	Сент.	Окт.	Ноябрь	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль
1	ОФП	54 - 75	5- 7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-6	4-6	0	5-7
	СФП	10 - 19	1-1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-1	0	0- 1
2	Занятия на льду:	89 - 116	9-10	8-11	8-11	8-11	8-11	8-11	8-11	8-10	8-10	7-10	0	9-10
	участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	техническая	78 - 101	8-9	7-10	7-10	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	6-9	0	8-9
	тактическая	11 - 15	1-1	1-1	1-1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-1	1-1	1-1	0	1-1
3	Итого физ. нагрузка	153 - 210	15-18	14-20	14-20	14-20	14-20	14-20	14-20	14-19	14-18	12-17	0	14-18
4	Другие виды не связанные с физ. подготовкой: теоретическая, психологическая	18-30	2-3	2-3	2-3	2-3	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Медицинские, восстановительные, тестирование и контроль	63 - 72	4-6	5-6	6-7	6-7	6-7	6-6	6-6	6-6	6-6	4-5	4-5	4-5
5	Итого:	81 - 102	6-9	7-9	8-10	8-10	7-9	7-8	7-8	7-9	7-9	5-7	6-8	6-8
6	Всего часов за 52 недели	234 -312	21-27	21-29	22-30	22-30	21-29	21-28	21-28	21-28	21-27	17-24	6-8	20-26



**План-график распределения программного материала групп НП свыше года по хоккею
(52 недели/ 7 тренировочных часов нагрузки в неделю)**

№	Вид подготовки	Кол-во (час)	Авг.	Сент.	Окт.	Ноябрь	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль
1	ОФП	75 - 91	7-8	7-8	6-8	6-8	6-8	6-7	6-8	6-8	6-7	6-7	6-7	7-7
	СФП	19 - 42	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	1-4	1-3	0	1-3
2	Занятия на льду:	116-147	10-12	10-14	11-14	12-15	12-15	12-15	11-15	10-15	10-14	9-9	0	9-9
	участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	техническая	101 - 117	9-10	9-11	10-11	10-12	10-12	10-12	9-12	9-12	9-11	8-7	0	8-7
	тактическая	15 - 30	1-2	1-3	1-3	2-3	2-3	2-3	2-3	1-3	1-3	1-2	0	1-2
3	Итого физ. нагрузка	210 - 280	19-24	19-26	19-26	20-27	20-27	20-26	19-27	18-27	17-25	16-19	6-7	17-19
4	Другие виды не связанные с физ. подготовкой: теоретическая, психологическая	30-38	3-4	3-3	3-3	3-3	3-3	2-3	2-3	2-3	2-4	3-3	2-3	2-3
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Медицинские, восстановительные, тестирование и контроль	72-98	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	6-9	6-9
5	Итого:	102-136	9-12	9-11	9-11	9-11	9-11	8-11	8-11	8-11	8-12	9-11	8-12	8-12
6	Всего часов за 52 недели	312-416	28-36	28-37	28-37	29-38	29-38	28-37	27-38	26-38	25-37	25-30	14-19	25-31



**План-график распределения программного материала групп УТЭ до 2-х лет по хоккею
(52 недели/13-15 тренировочных часов нагрузки в неделю)**

№	Вид подготовки	Кол-во (час)	Авг.	Сент.	Окт.	Ноябрь	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль
1	ОФП	63 - 80	5-7	5-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	5-7	5-7	5-7	3-4	5-6
	СФП	63 - 80	5-7	5-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	5-7	5-7	5-7	3-4	5-6
2	Занятия на льду:	280-291	15-18	27-28	29-29	29-29	29-29	30-29	28-29	28-29	26-27	24-27	0	15-17
	участие в соревнованиях	93 - 117	4-6	9-11	10-12	10-12	10-12	10-12	9-12	9-12	9-11	9-11	0	4-6
	техническая	94 - 108	4-6	10-11	10-11	10-11	10-11	10-11	9-11	9-11	9-10	9-10	0	4-5
	тактическая	93 - 66	7-6	8-6	9-6	9-6	9-6	10-6	10-6	10-6	8-6	6-6	0	7-6
3	Итого физ. нагрузка	406-451	25-32	37-42	41-43	41-43	41-43	42-43	40-43	38-43	36-41	34-41	6-8	25-29
4	Другие виды не связанные с физ. подготовкой: теоретическая, психологическая	38-72	4-6	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	4-6
	Медицинские, восстановительные, тестирование и контроль	180-205	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-18	15-17	15-17
5	Итого:	218-277	19-23	18-23	18-23	18-23	18-23	18-23	18-23	18-23	18-23	18-24	18-23	19-23
6	Всего часов за 52 недели	624 - 728	44-55	55-65	59-66	59-66	59-66	60-66	58-66	56-66	54-64	52-65	24-31	44-52



**План-график распределения программного материала групп УТЭ свыше 2-х лет по хоккею
(52 недели/17,3 - 19,5 тренировочных часов нагрузки в неделю)**

№	Вид подготовки	Кол-во (час)	Авг.	Сент.	Окт.	Ноябрь	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль
1	ОФП	85 - 94	7-8	7-8	7-8	7-8	7-8	7-8	7-8	7-8	7-8	7-7	7-7	8-8
	СФП	75 - 96	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-8	3-4	3-4	6-8
2	Занятия на льду:	303-346	27-30	27-31	27-31	28-31	27-32	28-32	27-32	27-31	27-31	27-28	7-9	24-29
	участие в соревнованиях	140 - 150	13-13	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	13-13	0	10-12
	техническая	91 - 112	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-8	3-4	8-10
	тактическая	72 - 84	6-7	6-7	6-7	7-7	6-8	7-7	6-8	6-7	6-7	6-7	4-5	6-7
3	Итого физ. нагрузка	463-536	41-47	41-48	41-48	42-48	41-49	42-49	41-49	41-48	41-47	37-39	17-20	38-45
4	Другие виды не связанные с физ. подготовкой: теоретическая, психологическая	89-98	8-9	8-8	7-8	7-8	7-8	7-8	7-8	7-8	7-8	7-8	8-8	8-9
	Инструкторская и судейская практика	29-37	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-3	3-3	0	0
	Медицинские, восстановительные, тестирование и контроль	251-265	21-22	21-22	21-22	21-22	21-22	21-22	21-22	21-22	21-23	21-22	21-22	20-22
5	Итого:	369-400	31-34	32-34	31-34	31-34	31-34	31-34	31-34	31-34	31-33	31-33	29-30	28-31
6	Всего часов за 52 недели	832 - 936	72-81	73-82	72-82	73-82	72-83	73-83	72-83	72-82	72-80	68-72	46-50	66-76



**План-график распределения программного материала групп ССМ до 2-х лет по хоккею
(52 недели/21-24 тренировочных часов нагрузки в неделю)**

№	Вид подготовки	Кол-во (час)	Авг.	Сент.	Окт.	Ноябрь	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль
1	ОФП	73 - 100	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	6-9	7-9	6-9	6-9	6-9	0	7-10
	СФП	114 - 130	11-12	11-12	11-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-11	10-11	0	11-12
2	Занятия на льду:	372-436	34-39	34-40	34-40	34-41	34-41	34-39	34-39	34-39	33-39	33-39	0	34-39
	участие в соревнованиях	176 - 200	16-18	16-18	16-18	16-19	16-19	16-18	16-18	16-18	16-18	16-18	0	16-18
	техническая	97 - 115	9-10	9-11	9-11	9-11	9-11	9-11	9-10	9-10	8-10	8-10	0	9-10
	тактическая	99 - 121	9-11	9-11	9-11	9-11	9-11	9-11	9-11	9-11	9-11	9-11	0	9-11
3	Итого физ. нагрузка	559-666	52-60	52-61	52-61	51-62	51-60	50-60	51-60	49-59	49-59	49-59	0	52-61
4	Другие виды не связанные с физ. подготовкой: теоретическая, психологическая	127-184	11-16	11-15	11-15	11-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	12-17	11-16
	Инструкторская и судейская практика	30-46	2-4	2-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-3	3-3	2-3	2-3	2-3	2-3
	Медицинские, восстановительные, тестирование и контроль	324-352	27-29	27-30	27-29	27-30	27-29	27-29	27-29	27-29	27-30	27-30	27-29	27-29
5	Итого:	481-582	40-49	40-49	41-48	41-49	40-48	40-48	40-47	40-47	39-48	39-44	41-49	40-48
6	Всего часов за 52 недели	1040 - 1248	92-109	92-110	93-109	92-111	91-108	90-108	91-107	89-106	88-107	88-103	41-49	92-109

