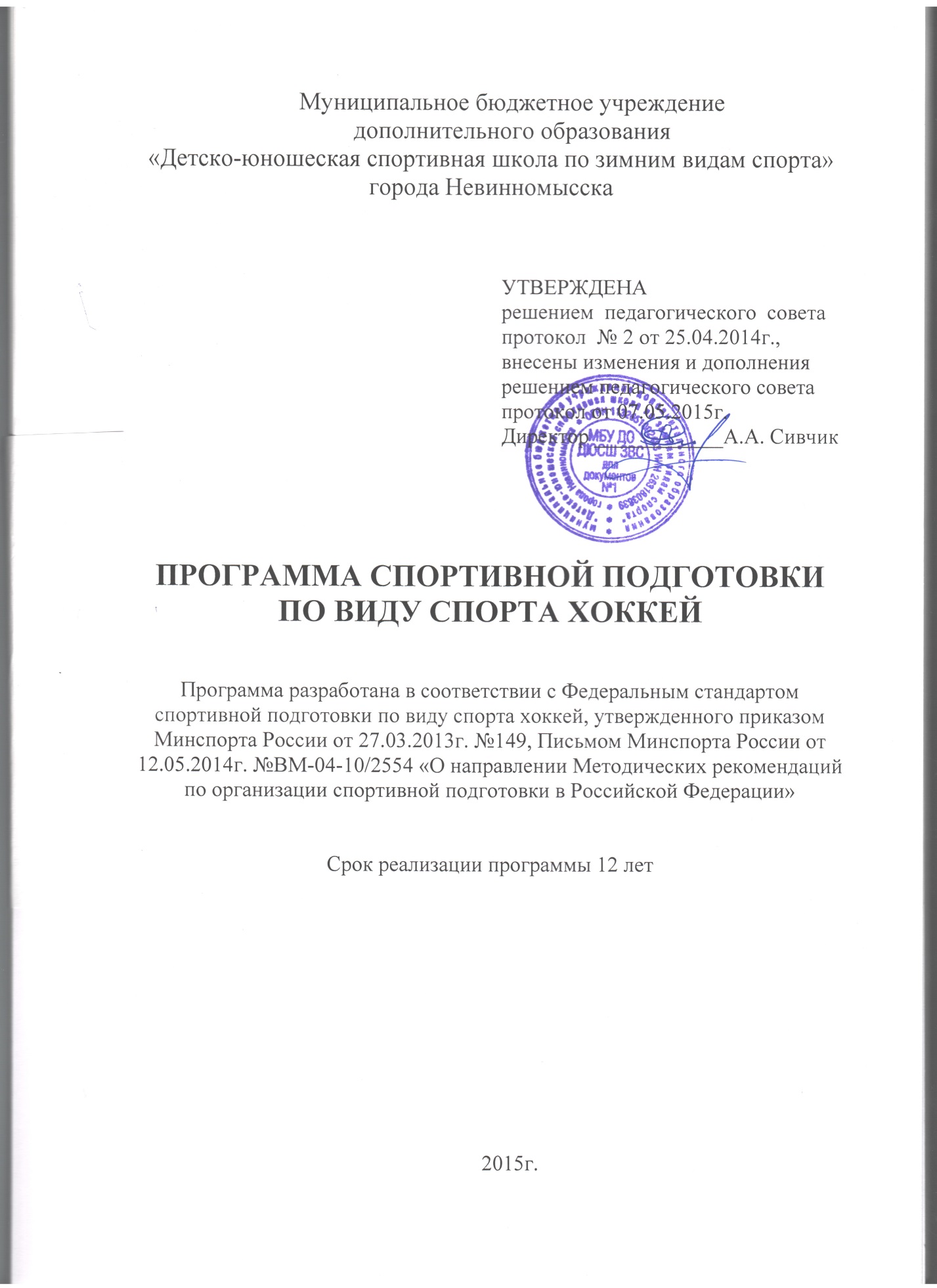
******

## Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка** | 3 |
| 1. **Нормативная часть** | 5 |
| 1. **Методическая часть** | 15 |
| * 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий | 15 |
| * 1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 16 |
| * 1. Программный материал для практических занятий | 18 |
| * 1. Техническая подготовка | 30 |
| * 1. Тактическая подготовка | 34 |
| * 1. Теоретическая подготовка | 37 |
| * 1. Психологическая подготовка | 40 |
| * 1. Воспитательная работа | 45 |
| * 1. Восстановительные средства и мероприятия | 48 |
| * 1. Антидопинговые мероприятия | 49 |
| * 1. Инструкторская и судейская практики | 49 |
| 1. **Система контроля и зачетные требования** | 50 |
| * 1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку | 50 |
| * 1. Требования к результатам реализации Программы | 51 |
| * 1. Формы и виды контроля | 52 |
| * 1. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 57 |
| 1. **Материально-техническая база и обеспечение** | 64 |
| 1. **Требования к кадрам, обеспечивающим спортивную подготовку** | 67 |
| 1. **Перечень информационного обеспечения** | 68 |
| * 1. Список литературных источников | 68 |
| * 1. Перечень Интернет-ресурсов | 69 |
| 1. **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий** | 69 |

1. **Пояснительная записка**

**Хоккей –** один из труднейших видов олимпийской программы. Сегодня для достижения выдающегося результата требуется максимальное напряжение физических и духовных сил, высокое мастерство, самозабвенные тренировки на протяжении многих лет.

Как один из видов спорта хоккей направлен на совершенствование физического развития, укрепление здоровья. Хоккей способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, выработке уверенности в себе, самоутверждению, реализации потребности в азарте и желании достичь успеха, социальному контакту с людьми всех возрастов и обоих полов. Формирует дух товарищества и взаимовыручки.

**Цель программы спортивной подготовки** – укрепление здоровья детей, воспитание здорового образа жизни через систематические занятия физической культурой и спортом, приобретение разносторонней физической подготовленности и подготовку спортсменов высокого класса, популяризация зимних видов спорта в городе и крае.

**Задачи программы спортивной подготовки**:

* Привлекать к занятиям наиболее одаренных детей, перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в дальнейшем войти в сборные команды края и России.
* Прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.
* Воспитать черты спортивного характера.
* Способствовать развитию и популяризации хоккея с шайбой в Ставропольском крае.
* Развивать физические качества (выносливость, быстрота, скорость, координационные возможности), повышать уровень физического здоровья, физической и специальной подготовленности спортсменов; устранять недостатки физического развития.

Существует следующие этапы подготовки.

Этап **начальной подготовки**. На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом, успешно сдавшие приемные нормативы и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа до трёх лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

**Основные задачи подготовки**:

* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* устранение недостатков физического развития;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям хоккеем, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучение основам техники и тактики хоккея;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** переводятся здоровые и практически здоровые спортсмены, проявившие способности к хоккею на коньках, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Продолжительность этапа до пяти лет. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Основные задачи подготовки**:

* укрепление здоровья, закаливание;
* устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
* освоение техники и тактики хоккея;
* формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**. Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки в группах спортивной специализации и выполнивших первый спортивный разряд. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

**Основные задачи подготовки**:

* постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;
* дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
* формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

**Прогнозируемые результаты.** В конце каждого этапа лица, проходящие спортивную подготовку должны выполнять определенные нормативы.

1. **Нормативная часть**

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой и т.д.) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов.

К занятиям хоккеем  допускаются  лица, отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе, имеющие допуск врача и прошедшие инструктаж по мерам безопасности.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей определяется ДЮСШ ЗВС самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

*Таблица 1*

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность**  **этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость**  **групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 2 |

С учетом специфики вида спорта хоккей определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

*Таблица 2*

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный  этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совер-  шенство-вания  спор-тивного  мастер-ства |
| 1 год | свыше  года | до  двух  лет | свыше  двух  лет |
| Общая физическая  подготовка, % | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 9-11 |
| Специальная физическая  подготовка, % | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| Техническая подготовка, % | 35-45 | 35-45 | 26-34 | 18-23 | 13-17 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, % | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 13-17 |
| Технико-тактическая  (игровая) подготовка, % | 22-28 | 22-28 | 26-34 | 31-39 | 35-45 |
| Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская практика, % | 5-8 | 5-8 | 5-8 | 5-8 | 10-15 |

*Таблица 3*

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований  (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенст-вования  спортивного  масте*р*ства |
| до  года | свыше  года | до двух  лет | свыше  двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр | 22 | 28 | 36 | 46 | 64 |

*Таблица 4*

**Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Требования по спортивной подготовке для зачисления** |
| Этап начальной подготовки | до года | 9 | Выполнение  нормативов  по ОФП и СФП |
| свыше года | 10 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до двух лет | 10 | Выполнение нормативов по ОФП, технической подготовке |
| свыше двух лет | 12 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и ТТП и игровой |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 13 | Выполнение первого спортивного разряда |

*Таблица 5*

**Режимы тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки**

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

*Таблица 6*

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный объем соревновательной деятельности** | **Предельный объем соревновательной деятельности** |
| Этап начальной подготовки | до года | 16 | 25 |
| свыше года | 22 | 34 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до двух лет | 30 | 45 |
| свыше двух лет | 40 | 55 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 55 | 70 |

Тренировочный процесс в ДЮСШ, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (*табл.7*), рассчитанным на 52 недели (46 недель занятий в течение учебного года и дополнительно 6 недель тренировок в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

*Таблица 7*

**Примерный годовой тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный  этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совер-  шенствования  спортивного  мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
|  | Общая физическая  подготовка | 60 | 65 | 90 | 114 | 90 |
|  | Специальная  физическая  подготовка | 144 | 172 | 190 | 220 | 230 |
|  | Технико-тактическая  подготовка | 78 | 91 | 140 | 228 | 300 |
|  | Теоретическая  подготовка | 18 | 24 | 30 | 36 | 48 |
|  | Психологическая подготовка | 12 | 12 | 18 | 26 | 60 |
|  | Контрольно-переводные испытания (кол-во) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Контрольные  соревнования (кол-во) | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
|  | Инструкторская и  судейская практика | - | - | - | 30 | 60 |
|  | Восстановительные  мероприятия (кол-во) | 2 | 2 | 4 | 4 | 8 |
|  | Медицинское  обследование (кол-во) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Общее количество**  **часов** | | **312** | **364** | **468** | **624** | **728** |

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и задач (перечень тренировочных сборов приведен в *табл.8)*.

*Таблица 8*

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Вид  тренировочных  сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное  число участников  сбора |
| Этап со-  вершенст-  вования  спортив-  ного мас-  терства | | Трениро-  вочный  этап  (этап  спортив-  ной спе-  циализа-  ции) | Этап  началь-  ной под-  готовки  готовки |  |
| 1. *Специальные тренировочные сборы* | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные  сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | | - | Определяется  организацией,  осуществляющей  спортивную  подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам  России | 18 | 14 | | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | | - |
| 1. *Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям* | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих  спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники  соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом  комплексного  медицинского  обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | | До 21 дня подряд  и не более двух  сборов в год | | Не менее 60%  от состава  группы лиц,  проходящих  спортивную  подготовку на определенном этапе |

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

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

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

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

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

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, несут расходы по организации и проведению тренировочных занятий, тренировочных сборов, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**Объем индивидуальной спортивной подготовки** учитывается при:

* составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
* составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Для проведения занятий кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта хоккей допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

**Структура годичного цикла**

Структура годичного цикла практикуется в детско-юношеских спортивных школах на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. На начальном этапе многолетней подготовки распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл

Следующим звеном технологии планирования является план-график распределения программного материала мезоциклов по микроциклам. В *табл.9,10* в качестве примера представлены планы-графики распределения программного материала общеподготовительного и соревновательного мезоциклов по микроциклам. Микроциклы (недельные) общеподготовительного и соревновательного этапов имеют четко выраженные различия по объему, направленности и содержанию программного  
материала, что отвечает на поставленные перед ними задачи и свидетельствует о корректности такого подхода в планировании процесса подготовки хоккеистов. Дальнейшая технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий. В плане-графике отражается объем тренировочной нагрузки в расчете 46 недель занятий в течение учебного года.

*Таблица 9*

Примерный план-график распределения программного материала  
в годичном цикле на тренировочном этапе до двух лет спортивной подготовки (час)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Коли-чество**  **(час)** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Периоды** | | | | | | | | | | | |
| **подготовительный** | | **соревновательный** | | | | | | | | **переходный** | |
| **Этапы** | | | | | | | | | |
| **ОПЭ** | **СПЭ** | **1 соревновательный** | | | | **2 соревновательный** | | | |
| Общая физическая подготовка | **84** | 10 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 10 | 9 |
| Специальная физическая  подготовка | **170** | 10 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 | 20 | 15 | 5 | 0 | - |
| Технико-тактическая  подготовка | **120** | 15 | 14 | 10 | 9 | 10 | 6 | 5 | 9 | 14 | 23 | 5 | - |
| Теоретическая подготовка | **26** | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | - |
| Психологическая подготовка | **14** | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | - |
| Контрольно-переводные  нормативы (кол-во) | **-** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольные соревнования  (кол-во) | **10** | - | - | - | 5 | - | - | - | - | 5 | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | **1** | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные  мероприятия (к-во) | **4** | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| Медицинское обследование  (кол-во) | **2** | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| **ВСЕГО часов** | **414** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **36** | **39** | **39** | **38** | **39** | **19** | **9** |

ОРЭ – общий подготовительный этап

СПЭ – специальный подготовительный этап

*Таблица 10*Примерный план-график распределения программного материала  
в годичном цикле на тренировочном этапе свыше двух лет спортивной подготовки (час)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Коли-чество**  **(час)** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Периоды** | | | | | | | | | | | |
| **подготовитель-ный** | | **соревновательный** | | | | | | | | **переходный** | |
| **Этапы** | | | | | | | | | |
| **ОПЭ** | **СПЭ** | **1 соревновательный** | | | | **2 соревновательный** | | | |
| Общая физическая  подготовка | **96** | 10 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 10 | 12 | 5 | 5 |
| Специальная физическая  подготовка | **180** | 17 | 19 | 17 | 19 | 21 | 18 | 22 | 18 | 14 | 13 | 1 | 1 |
| Технико-тактическая  подготовка | **200** | 19 | 18 | 20 | 19 | 18 | 16 | 16 | 20 | 20 | 20 | 14 | 0 |
| Теоретическая  подготовка | **30** | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Психологическая подготовка | **24** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольно-переводные нормативы (кол-во) | **22** | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Контрольные  соревнования (кол-во) | **10** | - | - | - | 5 | - | - | - | - | 5 | - | - | - |
| Инструкторская и  судейская практика | **2** | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные  мероприятия (кол-во) | **4** | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| Медицинское  обследование  (кол-во) | **2** | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| **ВСЕГО часов** | **552** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **48** | **52** | **52** | **50** | **52** | **26** | **12** |

*Таблица 11*Примерный план-график понедельного распределения программного материала  
в общеподготовительном (июль) и соревновательном (декабрь) мезоциклах

на тренировочном этапе до двух лет спортивной подготовки (час)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Общеподготовительный МЗЦ | | | | | **Всего**  **(час)** | Соревновательный МЗЦ | | | | | **Всего**  **(час)** |
| Микроциклы (недели) | | | | | Микроциклы (недели) | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая физическая подготовка | 9 | 7 | 2 | 1 | 1 | **20** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **5** |
| Специальная физическая подготовка | - | - | 2 | 3 | - | **5** | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | **9** |
| Техническая подготовка | - | - | 2 | 2 | 2 | **5** | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | **6** |
| Тактическая подготовка | - | - | - | 1 | 1 | **3** | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | **6** |
| Игровая подготовка | - | - | 2 | - | - | **2** | 2 | 2 | 2 | - | - | **6** |
| Соревновательная подготовка (игры) | - | - | - | - | - | **0** | 2 | 2 | - | 2 | 2 | **8** |
| Контрольные испытания | - | - | - | - | 5 | **5** | - | - | - | - | - | - |
| **Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки** | **9** | **7** | **8** | **7** | **9** | **40** | **8** | **9** | **7** | **7** | **9** | **40** |
| Теоретическая | - | 1 | - | - | - | **1** | 1 | - | - | - | - | **1** |
| Восстановительные мероприятия | - | 1 | 1 | - | - | **2** | - | - | 2 | 2 | - | **4** |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 2 | - | **2** | - | - | - | - | - | - |
| **ВСЕГО часов** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **45** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **45** |

*Т*

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

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следую­щих методических положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготов­ки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности много­летней спортивной подготовки является наивысший спортивный резуль­тат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема, средств общей и специальной подготов­ки, соотношении между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема, средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответ­ственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировоч­ных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост па протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне трениро­вочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыду­щего годичного цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки па этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Главным средством обучения и тренировки являются физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. Основные – упражнения по технике и тактике.

Для развития физических качеств используются следующие методы: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповой, контрольный, до отказа, с максимальной интенсивностью, с ускорением, игровой, соревновательный.

Воспитание морально-волевых качеств, обучения технике и тактике игры осуществляется:

* словесными методами (общение, беседа, краткие замечания, лекции);
* методами наглядности (показ, применение плакатов, рисунков, схем, диапозитивов, кинограмм, киносъемок);
* повторными методами (т.е. повторное выполнение приемов и действий, которые также делятся на целостный, игровой, соревновательный).
  1. **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

***Общие требования безопасности***

* 1. К занятиям хоккеем  допускаются  занимающиеся, прошедшие инструктаж по мерам безопасности.
  2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
  3. При проведении занятий по хоккею  возможно воздействие на обучающихся следующих ***опасных факторов***:
* травмы при падении на льду (повреждение головы, туловища, нижних и верхних конечностей и костей рук; растяжение связок голеностопного и коленного  суставов, ушибы плечевого суставов и туловища, повреждение лица и челюсти);
* травмы при применении силовых приемов;
* выполнение упражнений без разминки;
* обморожение или переохлаждение;
* потертости от коньков.

К основным ***специфическим факторам*** риска относятся:

* недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* погрешности в разминке;
* неумение  правильно выполнить самостраховку;
* несоответствие экипировки участника занятия, спортсмена условиям тренировок и соревнований;
* изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;
* неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;
* особенности психоэмоциональных проявлений;
* несоблюдение правил самоконтроля;
* нарушение правил врачебного контроля;
* нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.
  1. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно обратиться в медпункт за оказанием первой медицинской помощи, немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации ДЮСШ.
  2. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
  3. При проведении занятий на ледовой арене соблюдать правила пожарной безопасности, знать  пути эвакуации.
  4. При неисправности спортивного оборудования, инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктору или руководителю занятий.
  5. Для предупреждения спортивных травм необходимо выполнять комплекс мер:
* правильную методику тренировки,
* обеспечение оптимального состояния мест занятий,
* исправности инвентаря, удобство защиты и комфорт одежды и обуви, применение защитных приспособлений,
* регулярный врачебный контроль и выполнение гигиенических требований.

***Требования безопасности перед началом занятий***

* 1. Проверить исправность спортинвентаря, спортивной защиты одежды  и правильную заточку лезвий коньков. Особое внимание обратить на подгонку обуви.
  2. Снять все предметы представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги).
  3. Провести разминку.
  4. Надеть  форму соответственно виду спорта хоккей – шлем, маску, защиту горла, наплечники, налокотники, нагрудник, щитки, раковину, гетры, майку, трусы хоккейные, краги, коньки.
  5. Выход на лед разрешается по команде тренера-преподавателя (инструктора).

***Требования безопасности во время занятий***

* 1. Запереть все калитки на бортах ледовой арены.
  2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.
  3. Не кататься на тесных или свободных коньках.
  4. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.
  5. Быть внимательным при перемещениях на льду.

***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

* 1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
  2. С помощью тренера-преподавателя  при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
  3. При возникновении пожара на ледовой арене немедленно прекратить занятия,  организованно под руководством тренера-преподавателя (инструктора) покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.
  4. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

***Требования безопасности по окончании занятий***

* 1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь.
  2. Организованно покинуть место проведения занятия.
  3. Снять  спортивную форму.
  4. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.
  5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
  6. **Программный материал для практических занятий** 
     1. ***Этап и начальной подготовки***

Предполагает базовую подготовку в хоккее.

**Цель, задачи** и преимущественная направленность этапа:

* привлечение детей к занятиям физической культурой, спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям;
* укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ хоккея;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
* выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование учебных групп;
* подготовка к выполнению и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Критериями** успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

* динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
* достаточный уровень освоения основ техники в хоккее.

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

***Общая физическая подготовка (ОФП)***

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. На первых этапах многолетней подготовки ее удельный вес значительно больше, чем на этапе спортивного совершенствования.

*Строевые и порядковые упражнения.*

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

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

*Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.*

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

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

*Упражнения для развития физических качеств.*

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

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

При воспитании силовых способностей у детей следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

*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 легкоатлетический барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств*. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости*. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантелей и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5 км. Ходьба на лыжах – 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры – преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

***Специальная физическая подготовка (СФП).***

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

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

1) силовые и скоростно-силовые;

2) скоростные;

3) координационные;

4) специальная (скоростная) выносливость.

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

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств* мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

*Упражнения для развития специальных силовых качеств* мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

*Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности* способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

*Упражнения специальной скоростной направленности*. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3×18 м, 6×9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств*. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

*Акробатические упражнения*: кувырки вперед, назад, правым, левым боком вперед и назад.

*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 с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

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

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

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

2. Челночный бег 5×54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., ЧСС – 190-210 уд/мин.

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

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС – 180-190 уд/мин.

* + 1. ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства***

***Общая физическая подготовка (ОФП)***

**Задачи**: восстановление эмоционального состояния хоккеиста после летнего сезона состязаний и профилактика травматизма, повышение функциональной работоспособности сердечно-сосудистой и дыхатель­ной систем организма, укрепление слабых звеньев опорно-двигатель­ного аппарата.

**Средства:** упражнения ОФП.

**Методы:** равномерный, повторный, игровой, круговой, «до от­каза».

**Интенсивность**: в играх максимальная, остальные упражнения вы­полняются в 3/4 усилий.

**Средства восстановления:** климатотерапия, закаливание, прибавка к соревновательному весу 3-4 кг, естественная витаминизация, турпоходы, сауна.

**Контроль**: диспансеризация, показатели самоконтроля, степень же­лания тренироваться, показатели сна, веса и пульса.

**Психологическая подготовка:** анализ и оценка прошедшего сезона, уточнение диагностических данных о психических качествах хоккеиста, совместная разработка плана спортивного сезона, создание у спортсмена долговременной мотивации постановкой сверхзадачи на новый спортив­ный сезон.

**Структура этапа**: при постепенном повышении тренировочной на­грузки сначала включаются 1-2 микроцикла восстановительного периода, а затем и микроцик­лы ОФП.

***Втягивающий микроцикл***

*Понедельник*. Зарядка: ОРУ с гантелями по 5-10 кг 10 мин, упраж­нения для укрепления стоп - «ползание» босиком по газону, ковру 3x25 раз. Контрастный душ (2-3 смены температур воды от +35 до +5 °С). Тренировка. Игра 45 мин (футбол, баскетбол, волей­бол, ручной мяч). ОРУ 10 мин. Метания камней 100 раз. Ускорения с горы и в гору 5x100 м.

*Вторник*. Зарядка с гантелями по 10 кг 2x5 мин. ОРУ 10 мин. Под­скоки на одной и двух ногах 100 раз. Упражнения для укрепления жи­вота и спины 2-3x30 раз. Контрастный душ. Тренировка. Игра 45 мин. ОРУ 10 мин. Метания камней 50-100 раз. Ускорения 3x150м. «Полза­ние» 3x20-40 раз.

*Среда*. Сауна (2-3 захода) с использованием бассейна 30 мин.

*Четверг*. Зарядка: кросс 20 мин, ОРУ 10 мин, упражнения для ук­репления стоп («ползание» по ковру, траве) 3x20-40 раз. Контрастный Душ. Для укрепления плечевого пояса 100 раз. Тренировка. Игра 45 мин. ОРУ 10 мин. Метания камней 100 раз. Ускорения 5x100 м. Прыжки с касанием сеток баскетбольного кольца 30-50 раз.

*Пятница*. Зарядка: ОРУ с гирей (гирями) 16 кг 10 мин, упражнения с 1-2 гирями по 16 кг для укрепления спины, живота, бедер и рук 10x100 раз. «Ползание» 3x20-40 раз. Контрастный душ. Тренировка. Кросс в лесу 30-40 мин. ОРУ 10 мин. Ускорения 3x200 м. Метания камней 100 раз. Бассейн 30 мин.

*Суббота, воскресенье*. Активный отдых. Турпоход.

***Микроцикл ОФП***

*Понедельник* (строевые и порядковые упражнения).

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

*Вторник* (упражнения для рук и плечевого пояса).

Из различных исходных положенийна месте и в движении, по кругу или по периметру площадкисгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение иприведение, рывки назад, в сторону.

*Среда* (развитие силовых способностей). Зарядка: кросс 2 км, ОРУ 10 мин, 4 упражнения для укрепления мышц спины, живота и бедер 100 раз. Метания камней 50 раз. «Ползание» 2x40-50 раз. Тренировка. Игра 15 мин, ОРУ 10 мин, метания камней 100 раз. Круговая трениров­ка - 10«станций»-упражнений. Повторить 2-3 раза. Интервал отдыха между «станциями» 1-2 мин, во время которых выполняются упражне­ния на расслабление: 10-15 выпрыгиваний с толчковой и маховой ноги из низкого седа; лазанье по канату - 5м (для женщин с помощью ног); 15-20 прыжков-«разножек» со сменой ног в воздухе; лежа на животе, одновременный подъем прямых ног и рук 15-20 раз; лежа на спине, руки за тазом - круги прямыми ногами (вправо и влево) 15-20 раз; ходьба в полуприседе, руки на талии - 15-20 шагов; бег па месте с высоким подниманием бедра и активной работой рук - 20-30 с; ходьба в стойке на руках с поддержкой партнера. Укрепление слабых звеньев 20 мин (индивидуальные задания). Сауна (2-3 захода) или бассейн (плавание с ластами).

*Четверг* (развитие скоростных качеств). Зарядка: кросс 3x15 мин, чередуя с ОРУ - 3x5 мин. Тренировка. Кросс в лесу с включением бего­вых упражнений 10x30 м 30 мин, искусственно-расслабляющие упражнения (ИРУ) и ОРУ 10 мин. Метания камней 50 раз. Бег 5x200-300 м (80%) с интервалом отдыха 5 мин. Укрепление слабых звеньев 30 мин (индивидуальные задания). Упражнения на расслабление 5 мин.

*Пятница* (функциональная подготовка с использованием игровых средств). Зарядка: мини-теннис 30 мин, ОРУ 10 мин, «ползание» 3x40-50 раз. Тренировка. Игры (волейбол, баскетбол, теннис, футбол, руч­ной мяч) 3x20 мин, в паузах ОРУ 3x5 мин.

*Суббота*. Зарядка: 10 упражнений на растягивание (в изометричес­ком режиме по 15x20 с, ИРУ) и приемы рационального расслабления (ПРР) 10 мин.

*Воскресенье*. Отдых.

В зависимости от задач этапа и микроцикла, а также подготовлен­ности хоккеиста перед каждой тренировкой проводится индивидуальная *специализированная разминка* (комплексная или локальная).

***Профилактическая разминка.***

Упражнения для профилактики трав­матизма 20-25 раз (лежа на животе, закидывание голени с касанием ягодицы; вращение голеностопного сустава с сопротивлением; стоя на коленях, наклоны туловища с вращением; сидя, руки за спиной, пальцы сцеплены – пружинистые наклоны вперед и перекаты назад; лежа на спине, попеременное закидывание прямой ноги влево и вправо; сидя, руки прижимают колени к груди – перекаты вперед и назад). Ходьба по 50 м на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок.

***Беговая разминка.***

Бег трусцой 1 км с беговыми упражнениями по 30-40 м (семенящий бег, держась высоко на стопе; бег с закидыванием голени; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра и накло­ном корпуса вперед; бег скрестными и приставными шагами; прыжковый бег «скачками» и «шагами», «колесо»; бег с выхлестыванием голени; бег назад с поворотами; легкие ускорения, бег с широким разведением коленей). ОРУ, ИРУ и ПРР 15 мин.

***Спринтерская разминка.***

Упражнения для повышения темпа движе­ний рук и ног по 10-30 м (бег на месте, бег в упоре и высокой опоре; «бег» лежа с поднятыми вверх ногами - «велосипед»; прыжок со сме­ной ног в воздухе; спурты по 25 м отдельно для рук или ног по прямой и виражу; спринтерские эстафеты 3-4 раза по 25-30 м и подвижные игры для развития скоростных качеств; стартовые разбеги по 25 м из разных исходных положений (с высокого старта, из приседа, из упора лежа, из положения лежа на спине, лежа на животе, из широкого выпада в шаге). ОРУ, ИРУ и ПРР 15 мин.

***Скоростно-силовая разминка****.*

Бег трусцой 1 км с прыжковыми упражне­ниями по 30-40 м («скачки», «шаги», «лягушка», выталкивания на каждый 1-й, 2-й шаг, имитация загребающего отталкивания, подско­ки на одной и двух ногах вперед, назад, боком, влево-вправо с гори­зонтальным или вертикальным направлением движения). Прыжки па месте или с продвижением по 1,5-2 м с подтягиванием двух (одной) ног к груди; прыжки с вытянутыми вперед прямыми ногами; прыжки одной и двумя ногами через 5-6 барьеров (75-106 см) с отведением голеней назад; прыжки па месте с поворотами на 90-360°,прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. ОРУ, ИРУ.

***Силовая разминка.***

Бег трусцой 1 км с препятствиями вокруг деревь­ев, тумб, через барьеры, ямы, канавы, с ходьбой, во время которой силовые упражнения выполняются по 10-15 раз (висы-подтягивания на перекладине, широкие выпады вперед с круговыми и попеременными движениями руками, прыжки из низкого седа с поворотами на 90-360°, ходьба в полуприседе, прыжки и ходьба в стойке на руках, кувырки; ходьба и бег с партнером на спине (плечах), чехарда, ходьба скрестным шагом вперед с наклоном туловища вперед; ходьба с высоким подни­манием колен; ходьба на руках в упоре лежа (впереди и сзади). Мета­ния набивного мяча (камня) - 10 упражнений из различных исходных положений по 10 раз. ОРУ, ИРУ и ПРР 15 мин.

***Координационная разминка.***

Выпол­нение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акро­батические упражнения: кувырки вперед и назад, боком, 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.

***Гибкостная разминка****.*

Общеразвивающие упраж­нения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, накло­ны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощуще­ний. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощени­ями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, легкие гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить сустав­ные углы.

***Специальная физическая подготовка (СФП)***

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

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

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

**Задачи:** сопряженное развитие техники игры в хоккей и скоростно-силовых качеств хоккеиста; достиже­ние повышенного (на 2-3%) по сравнению с предыдущим этапом уров­ня скоростно-силовых качеств с реализацией их в игре; совершенствование системы саморегуляции повышенного функционального состояния спортсмена.

**Методы**: повторный, динамических усилий, вариативный, сопря­женный, интервальный и контрольного тестирования.

**Средства восстановления**: после каждой тренировки – бассейн, сауна или массаж; специальная диета, по необходимости ПРР и ИРУ; медицинские препараты по показанию врача, способствующие повышению трофи­ческих процессов ЦНС и закреплению моторно-координационных навыков.

**Контроль:** медосмотр; показатели самоконтроля; педагогические наблюдения тренера; 10 обязательных и специальных тестов (в начале декабря и января).

**Психологическая подготовка**: периодическое превышение возмож­ностей хоккеиста (упраж­нения с определенными элементами риска); совершенствование само­контроля, чувства времени, ритма и ориентации в пространстве; преодоление организованных тренером неожиданных препятствий и сби­вающих помех во время тренировочных игр.

**Структура этапа:** стабилизация тренировочной нагрузки при соотношении средств СФП и технической подготовки 35 и 65 %; контрастное чередование микроциклов технико-физической подготовки и технической подготовки избирательного (2-3 средства и 1-2 метода) и комплексного (4-6 средств и 3-4 метода) воздействия.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышцног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельно­сти, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая ими­тация в движении (с ноги па 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 па коньках с резиновым поясным эспанде­ром, прикрепленным кборту хоккейной коробки. Старт и движение впередс возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение: партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками зарукоятки**,** а другой за крючки. Задача первого развить максималь­ную скорость**,** задача другого затормозитьдвижение. И тот и другой проявляютмаксимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег наконьках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов иведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной идвумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяже­ленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блоч­ным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утя­желенной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направ­ленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражненияс партнером: петушиный бой с выпол­нением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бед­ра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный бок­серский мешок в движении наконьках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в ко­ридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить парт­нера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и слож­ных). Старты с места и в движении па коньках по зрительному извуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоро­стью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновид­ности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на макси­мально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложныхупражнений с разной направленностьюи асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке всложной игровой ситуа­ции имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками вы­полняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад**,** боком**.**

С группами спортивного совершенствования при развитиикоординационных качеств целесообразно ввести фактор необычно­стипри выполнении игровых действий. Например, старты из раз­личных положений:

* броски шайбы сидя, стоя наколенях, 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 партнера, кото­рый способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибко­сти с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливо­сти. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов

***Соревновательная подготовка (СП)***

**Задачи**: проверка соревновательной готовности хоккеиста в серии из 2-3 игр; повышение надежности тех­нического мастерства в соревновательных условиях; поддержание скоростно-силовых качеств хоккеиста; разработка и осуществление програм­мы психической подготовки к соревнованиям.

**Средства:** упражнения технической подготовки с периодическим включением главных упражнений специально-соревновательной подготовки.

**Методы:** повторный, вариативный, сопряженный, соревнователь­ный и контрольного тестирования.

**Контроль**: медосмотр, педагогические наблюдения тренера и пси­холога, показатели самоконтроля 2-3 специальных теста в середине этапа.

**Средства восстановления**: по необходимости массаж, сауна, бас­сейн, ПРР и ИРУ, специальная диета; витамины по показанию врача.

**Психологическая подготовка**: волевая настройка и саморегуляция повышенного функционального состояния перед игрой, анализ и коррекция психодвигательных устано­вок.

***Соревновательная подготовка перед отбором в сборную команду края, республики***

**Задачи**: постепенное развитие соревновательной готовности хоккеиста в 2-3 начальных играх; интеллектуальная и волевая настройка, реа­лизация соревновательной готовности спортсмена.

**Методы:** соревновательный, повторный, сопряженный, вариатив­ный и контрольного тестирования.

**Контроль**: наблюдения тренера, психолога и врача; показатели пуль­са, сна и мышечного тонуса; удержание соревновательного веса; пери­одическое использование 3-4 контрольных тестов.

**Средства восстановления**: по необходимости массаж, сауна, кли­матотерапия, бассейн, специальная диета, витамины, способствующие адапта­ции к соревновательным перегрузкам (по показанию врача).

**Психологическая подготовка**: усиление мотивации значимости от­борочного и главного стартов; сознательность и активность хоккеиста при выполнении психодвигательных установок тренера; индивидуаль­ные беседы; приемы психомышечной регуляции; отвлечение (книги, кино, прогулки и т.д.); спортивная «разведка» возможностей соперников.

* 1. **Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеистов. Высокая техническая подготовка хоккеиста позволяет ему полностью реализовать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности (*табл.12*).

*Таблица 12*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приемы техники хоккея | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | | Этап совер-  шенство-вания  спортив-ного  мастер-ства |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***Приемы техники передвижения на коньках*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Основная стойка (посадка) хоккеиста | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Скольжение на двух ногах с опорой на стул | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Скольжение на двух ногах с попеременным отталкиванием левой и правой ногой | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Бег скользящими шагами | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 7. | Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Повороты по дуге переступанием двух ног | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Повороты влево и вправо скрестными шагами |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 11. | Торможения полуплугом и плугом | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Старт с места лицом вперед | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 13. | Бег короткими шагами |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 14. | Торможения с поворотом туловища на 90о на одной и двух ногах |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 15. | Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежками) |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 16. | Прыжки толчком одной или двумя ногами |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 17. | Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 18. | Бег спиной вперед переступанием ногами |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 19. | Бег спиной вперед скрестными шагами |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 20. | Повороты в движении на 180о и 360о |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 21. | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 22. | Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 23. | Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 24. | Кувырок в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 26. | Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 27. | Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| ***Приемы техники владения клюшкой и шайбой*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Основная стойка хоккеиста | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Ведение шайбы на месте | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Ведение шайбы дозированными толчками вперед |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7. | Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| 8. | Ведение шайбы коньками |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Ведение шайбы в движении спиной вперед |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 10. | Обводка соперника на месте и в движении |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 11. | Длинная обводка |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12. | Короткая обводка |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 13. | Силовая обводка |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 14. | Обводка с применением силовых действий – финтов |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 15. | Финт клюшкой |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 16. | Финт с изменением скорости движения |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 17. | Финт головой и туловищем |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 18. | Финт на бросок и передачу шайбы |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 19. | Финт – ложная потеря шайбы |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 20. | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21. | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22. | Удар шайбы с длинным замахом |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 23. | Удар шайбы с коротким замахом (щелчок) |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 24. | Бросок-подкидка |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 25. | Броски в процессе ведения. Обводки и передач шайбы |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 26. | Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 27. | Броски шайбы с неудобной стороны |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 28. | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, рукой, туловищем | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 29. | Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 30. | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 31. | Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 32. | Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом. |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 33. | Остановка и толчок соперника грудью |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 34. | Остановка и толчок соперника задней частью бедра |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 35. | Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| ***Техника игры вратаря*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Обучение основной стойке вратаря | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Приемы техники передвижения на коньках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Передвижение на коньках (влево, вправо) | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 5. | Т-образное скольжение (влево, вправо) |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 6. | Передвижение вперед выпадами |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 7. | Торможение плугом, полуплугом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Торможение на параллельных коньках | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Передвижение короткими шагами |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10. | Повороты в движении на 180о, 360о в основной стойке вратаря |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11. | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ***Ловля шайбы*** | | | | | | | | | | |
| 12. | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 15. | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| 16. | Ловля шайбы ловушкой в шпагате |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 17. | Ловля шайбы на блин |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 18. | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| ***Отбивание шайбы*** | | | | | | | | | | |
| 19. | Отбивание шайбы блином стоя на месте |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 20. | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево), на параллельных коньках |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 21. | Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево) и с падением на два колена |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Отбивание шайбы коньком |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 23. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 24. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| 25. | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| 26. | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно и два колена |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Отбивание шайбы щитками в шпагате |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| ***Прижимание шайбы*** | | | | | | | | | | |
| 31. | Прижимание шайбы туловищем и ловушкой |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 32. | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении |  |  | + | + | + | + | + |  |  |
| 33. | Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно и два колена |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. | Остановка шайбы клюшкой у борта |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 35. | Выбрасывание шайбы клюшкой по борту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Бросок шайбы на дальность и точность |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 37. | Передача шайбы клюшкой по льду одной и двумя руками |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 38. | Передача шайбы подкидкой |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 39. | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной и двумя руками |  |  |  |  |  | + | + | + | + |

* 1. **Тактическая подготовка**

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка (*табл.13*).

*Таблица 13*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приемы тактики хоккея | Группы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | | Этап совер-  шенство-вания  спортив-ного  мастер-ства |
| 1 | 2 |  |  | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| ***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 (парный) отбор шайбы |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 4. | Взаимодействие защитников с вратарем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Приемы командных тактических действий*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Принципы командных оборонительных действий |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 2. | Малоактивная оборонительная система 1-2-2 |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 3. | Малоактивная оборонительная система 1-4 |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 4. | Малоактивная оборонительная система 1-3-1 |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 5. | Малоактивная оборонительная система 0-5 |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 6. | Активная оборонительная система 2-1-2 |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 7. | Активная оборонительная система 3-2 |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 8. | Активная оборонительная система 2-2-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Прессинг |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 10. | Принцип зонной обороны в зоне защиты |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 11. | Принцип персональной обороны в зоне защиты |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 12. | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 13. | Тактические построения в обороне при численном меньшинстве |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 14. | Тактические построения в обороне при численном большинстве |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| ***Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия.*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Атакующие действия без шайбы |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ***Групповые атакующие действия*** | | | | | | | | | | |
| 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 операция «скрещивание» |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Тактическая операция «стенка» |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7. | Тактическая операция «оставление шайбы» |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8. | Тактическая операция «пропуск шайбы» |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Тактическая операция «заслон» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:  - в зоне нападения;  - в средней зоне;  - в зоне защиты |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| ***Командные атакующие тактические действия*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Организация атаки и контратаки из зоны защиты |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Организационный выход из зоны защиты через крайних нападающих |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Выход из зоны защиты через центральных нападающих |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Выход из зоны защиты 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. | Атаки 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 5:4, 5:3 |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 12. | Игра в нападении в численном меньшинстве |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| ***Тактика игры вратаря*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Прижимание шайбы |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Перехват и остановка шайбы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Выбрасывание шайбы |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Взаимодействие с игроками защиты при обороне |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 7. | Взаимодействие с игроками при контратаке |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

* 1. **Теоретическая подготовка**

*Задачи теоретической подготовки:*

* оценивать социальную значимость спорта,
* понимать объективные закономерности спортивной тренировки,
* осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера,
* проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы.

Темы, связанные с воспитанием практических навыков по оказа­нию первой помощи (остановка кровотечения, наложение шин и пр.) и с обучением приемам самомассажа, рекомендуется проводить в виде прак­тических занятий.

Теоретические темы изучаются в учебных группах в соответствии с учебным планом. Объем и содержание излагаемой темы определяется возрастом учащихся учебной группы и количеством часов, отведенных па данную тему. Чем старше спортсмены, тем глубже и полнее изучает­ся учебный материал.

Теоретические занятия с группами начальной подготовки и юно­шеских разрядов целесообразнее проводить в форме бесед по 15-20 мин с демонстрацией цветных фильмов, кинограмм, специальных пла­катов и видеофильмов, сопровождая их краткими и образными коммен­тариями.

По ходу изучения теоретических тем необходимо давать домашние задания по чтению как популярной, так и специальной литературы по хоккею, периодически заслушивая сообщения обучающихся в виде краткой информации.

***Содержание теоретических занятий.***

*Физическая культура и спорт в России.*

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

*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 дальнейшего 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, жиров и углеводов. 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 объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного 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 объем жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а так же нарушение функций некоторых систем.

*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 хоккеистов различных возрастов.

*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 о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеистов на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, 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 приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

*Характеристика физических качеств и методика их воспитания.*

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

*Соревнования по хоккею.*

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

*Психологическая подготовка хоккеистов.*

Общая и специальная психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений.

*Таблица 14*

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | **Название тем теоретической подготовки** | Этап начальной подготовки | | Тренировочный  этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совер-  шенство-вания  спортив-ного  мастер-ства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
|  | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 |  |  |  |
|  | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Этапы развития отечественного хоккея | 4 | 4 | 2 |  |  |
|  | Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания | 2 | 2 | 2 |  |  |
|  | Травматизм в спорте и его профилактика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Характеристика системы подготовки хоккеистов | 4 |  | 2 | 2 | 2 |
|  | Управление подготовкой хоккеистов | 2 |  | 2 | 2 | 4 |
|  | Основы техники и технической подготовки |  | 4 | 4 | 2 | 2 |
|  | Основы тактики и тактической подготовки | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | Характеристика физических качеств и методика их воспитания |  |  | 2 | 2 | 4 |
|  | Соревнования по хоккею |  | 4 | 4 | 2 | 2 |
|  | Психологическая подготовка хоккеиста |  |  |  | 4 | 2 |
|  | Разработка плана предстоящей игры |  |  |  | 4 | 4 |
|  | Установка и разбор игры | 4 | 4 | 4 | 20 | 30 |
|  | ИТОГО | 28 | 30 | 32 | 48 | 60 |

***Зачетные требования по курсу теории.***

Во всех группах по мере прохождения теоретических разделов программы следует производить опрос учащихся на очередном практическом или теоретическом занятии.

* 1. **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка и личностные характеристики спорт­сменов выявляются при специальном тестировании, а в повседневном учебно-тренировочном процессе характеризуются мотивацией, наце­ленностью, умением сосредоточиться, творческим осмысленным отно­шением, умением преодолевать трудности, верой в успех и оптимисти­ческим, доброжелательным настроем. Эти качества особенно ярко рас­крываются в условиях соревновательной деятельности и выражаются в умении побеждать опытных соперников (жажда борьбы, желание соз­дать нечто новое, преодолеть ранее недоступное) с установлением но­вых личных рекордов в самых ответственных соревнованиях, где спорт­смены демонстрируют бойцовский характер, сильную личность и отличную психологическую готовность.

Поражения (да еще с худшим, чем в тренировках, результатом) свидетельствуют о серьезных пробелах в подготовке, в том числе психологической.

Специфика хоккея, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, само­стоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки;
2. комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. *Сопряженные методы* включают общие психолого-педаго­гические методы, методы моделирования и программирования сорев­новательной и тренировочной деятельности. *Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в эк­стремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

*Построение психологической подготовки.*

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе 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;

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

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

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

*Общая психологическая подготовка.*

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

1) воспитание личностных качеств спортсмена;

2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;

3) воспитание волевых качеств;

4) развитие процесса восприятия;

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

6) развитие оперативного (тактического) мышления;

7) развитие способности управлять своими эмоциями.

*Воспитание личностных качеств.*

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

*Формирование спортивного коллектива.*

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

*Воспитание волевых качеств.*

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

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

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и, особенно, в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы 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 проявить инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

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

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

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

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

*Развитие внимания.*

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере 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.

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

*Развитие оперативно-тактического мышления.*

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих обычные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

*Развитие способности управлять своими эмоциями.*

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

* включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у 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:

1) осознание игроками значимости предстоящего матча;

2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);

3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;

4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого состояния.

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

* сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения;
* направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
* использование специального массажа (возбуждающего или успокающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
* проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка);
* использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.
  1. **Воспитательная работа**

Направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тог­да эффективно, когда оно согласуется с законами формирования лич­ности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное приме­нение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важ­нейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педа­гогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения тренера составляют необ­ходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолирован­ное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят от:

* знаний и умений тренера, его педагогических способностей, методических навыков и отношения к спортсменам;
* основных убеждений спортсмена, его возраста, опыта, характе­ра, темперамента и положения в коллективе;
* спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития  
  критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходи­мо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и уста­новки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, дей­ствия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время стано­вятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами пове­дения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из уп­роченных таким путем форм поведения постепенно складываются ка­чества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспи­тания, специалисту необходимо соблюдать следующие правила:

* требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
* требование должно быть ясным и недвусмысленным;
* требование должно соответствовать уровню развития спортсме­на и коллектива;
* требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
* требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
* контроль должен не только регистрировать, но и вносить измене­ния в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выиски­вание ошибок;
* контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
* контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, стано­вясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управ­ление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суж­дения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогичес­ких действий.

Педагогические правила этических суждений по оценке:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо ориентиру­ясь на цель воспитания это решающий критерий;

- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оце­нок, их необходимо строить, на достоверных результатах контроля:

- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллек­тиву, должны получить их признание – спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся па этических суждениях и оцен­ках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные яв­ления и тенденции развития. Таким образом, поощрение и наказание, решают одну и ту же задачу – способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе часто применяется и похвала. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вы­зывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особен­но стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуж­дает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается спорт­сменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оце­нивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

* поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступ­кам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
* не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо вы­полняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похва­лой, применять ее без нужды и меры;
* для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правиль­но оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива, призна­ние должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
* поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэто­му воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
* поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддер­жано коллективом;
* наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
* санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать  
  возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж ва­жен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их  
  правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
* санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке сво­ей установки и поведения;

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены па изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и ферм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспита­тельном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опы­та спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

Одна из форм убеждения *–* беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Бе­седы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъяв­ляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершен­ствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и про­фессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера – скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

* 1. **Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности – неотъемлемая часть тренировочного процесса. Следует учитывать возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Средства:

*Педагогические:*

* Режим дня.
* Постепенное возрастание объема тренировочных нагрузок.
* Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений, между отдельными занятиями, соревнованиями, планирования нагрузок в различных циклах тренировки.
* Проведение занятий в игровой форме.

*Гигиенические* (водные процедуры, закаливание).

*Психологические* (внушенный сон-отдых, аутогенная и психорегулирующая тренировки, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, разнообразные виды досуга).

*Медико-биологические* (режим питания, витаминизация, массаж, сауна, физиотерапия).

Средства восстановления комплексно используются после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях – используют отдельные локальные средства в начале, в процессе или после тренировочного занятия.

* 1. **Антидопинговые мероприятия**

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила, а также должны:

* подробно изучить Антидопинговый кодекс;
* знать, какие субстанции запрещены в хоккее;
* ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
* консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
* осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
* предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.
  1. **Инструкторская и судейская практики**

Лица, прошедшие спортивную подготовку на протяжении 4-5 лет, выполняющие нормативные требования в соответствии с уровнем подготовки, проходят инструкторскую и судейскую практику на базе спортивной школы.

*Цель* проведения инструкторской и судейской практики – получение учащимися звания инструктора-обществен­ника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приоб­ретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тео­ретических занятий и практической работы в качестве помощника тре­нера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного су­действа. Занимающиеся на тренировочном этапе более двух лет и старше должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и краевых соревнований, участвовать в семинарах судей по хоккею.

***Инструкторская практика.***

Обучающиеся на тренировочном этапе и старше регулярно привлекаются в качестве помощников тренера для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и группах тренировочного этапа до двух лет подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по общей физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются помощниками трене­ра в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самосто­ятельно провести всё тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом игры, учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности разви­тия быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

***Судейская практика.***

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хоро­шо знать правила соревнований по хоккею и, постоянно уча­ствуя в судействе городских и краевых соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения зва­ния инструктора и судьи по спорту.

Наблюдение за проведением занятий обучающимися групп совершенствования спортивного мастерства позволяет тренеру выделить из них тех, кто обла­дает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендо­ван для учебы в высших учебных заведениях педагогической или физкультурно-спортивной направленности.

1. **Система контроля и зачетные требования**
   1. **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, учитывают влияние физических качеств и телосложения на результативность в хоккее (*табл.15*).

Система спортивного отбора включает:

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

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

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

*Таблица 15*

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

|  |  |
| --- | --- |
| *Физические качества и телосложение* | *Уровень влияния* |
| Скоростные способности | значительное |
| Вестибулярная устойчивость | значительное |
| Координационные способности | значительное |
| Мышечная сила | среднее |
| Выносливость | среднее |
| Гибкость | среднее |
| Телосложение | незначительное |

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

ДЮСШ ЗВС, реализующая образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могжет предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

* 1. **Требования к результатам реализации Программы,** выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.
  1. **Формы и виды контроля.**

Контроль за подготовкой спортсмена осуществляется как со стороны тренера-преподавателя, так и со стороны самого спортсмена (самоконтроль). Контроль тренера осуществляется в форме соревнований. Сдача контрольно-переводных нормативов осуществляется в сроки: октябрь и май. Самоконтроль спортсмен осуществляет, ведя записи в собственном дневнике, согласно индивидуального плана.

Комплексный контроль является основным звеном в управлении процессом подготовки хоккеистов, позволяющим контролировать вы­полнение плана и вносить в ходе его реализации соответствующие коррективы.

*Цель комплексного контроля* – получить наиболее полную информацию о состоянии спортсменов для выявления его соответствия уровню запланированных модельных характеристик. Он представляет единую систему контроля за всеми компонентами тренировочного про­цесса (нагрузки) и подготовленности спортсмена, включающую обоб­щающую характеристику соревновательной деятельности, спортивные результаты, здоровье, функциональное состояние, технической, такти­ческой и психологической подготовленности.

В современной системе подготовки высококвалифицированного спортсмена остается эффективным метод «замкнутой цепи с обратной связью»:

1. индивидуальный план подготовки;
2. реализация индивидуального плана;
3. функциональное состояние спортсмена на основе объективных данных комплексного контроля;
4. динамика тренировочных и соревновательных нагрузок;
5. анализ полученной информации;
6. коррекция уточненного индивидуального плана;
7. реализация индивидуального плана.

Принцип адекватности, вариативности, оптимизации и обратной связи составляет основу организации тренировочного и соревнователь­ного процесса высококвалифицированного спортсмена.

Методологическую основу комплексного контроля составляют:

* правильный выбор тестов и их соответствие метрологическим критериям надежности, объективности и информативности;
* определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;
* соответствие методов контроля задачам тестирования.

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

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

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

*Текущий контроль* проводится для получения информации о состоянии 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.

*Оперативный контроль* направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

*Педагогический контроль* по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

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

Медико-биологические и психологические параметры обследова­ний трактуются и оцениваются одновременно с педагогическими дан­ными о величине и интенсивности тренировочной нагрузки, качестве технической подготовленности, что позволит выработать конкретные рекомендации по коррекции процесса подготовки хоккеиста.

В основе управления тренировочным эффектом нагрузки лежит зна­ние закономерностей взаимодействия процессов утомления и восста­новления организма.

Согласно экспериментальным данным, чередование нагрузок и от­дыха в микроцикле может привести к реакциям трех типов:

* максимальному росту тренированности;
* незначительному тренировочному эффекту или полному его отсутствию;
* переутомлению спортсмена.

Понятие «тренировочный эффект» (ТЭ) нагрузки в целом сводится к представлению о последовательном проявлении и суммировании тре­нировочных воздействий: срочный ТЭ – отставленный ТЭ - кумуля­тивный ТЭ.

Срочный и отставленный ТЭ – это изменения, происходящие в орга­низме в ходе тренировки и после нее.

Кумулятивный ТЭ – результат последовательного суммирования организмом ТЭ, происходящего в течение всего процесса подготовки.

*Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов.*

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

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей в детско-юношеском хоккее принято ограничивать двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

*Оценка и контроль тренировочной деятельности.*

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности – ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;

- тренировочных занятий;

- часов, затраченных на тренировочные занятия.

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

В *табл. 16-19* приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов предварительной и начальной подготовки, а также тренировочного этапа. Они представляют собою усредненные показатели многократных тестирований и являются ориентиром и средством контроля для тренеров и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

*Таблица 16*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с) | Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с) |
| Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с) | Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с) |
| Сила | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см) | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Координационные способности | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с) | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с) |
| Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с) | Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с) |
| Челночный бег 4 x 9 м (не более 11,1 с) | Челночный бег 4 x 9 м (не более 12,1 с) |
| Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с) | Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с) |

*Таблица 17*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с) | Бег 30 м старт с места (не более 6 с) |
| Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с) | Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с) |
| Бег 400 м (не более 74 с) | Бег 400 м (не более 94 с) |
| Сила | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз) | Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз) |
| Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м) | Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Выносливость | Бег 3000 м | Бег 3000 м |
| Координационные способности | Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с) | Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с) |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с) | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

*Таблица 18*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с) | Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с) |
| Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с) | Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег 400 м (не более 59 с) | Бег 400 м (не более 74 с) |
| Сила | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза) | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз) |
| Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см) | Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 38 с) | Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 46 с) |
| Координационные способности | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с) | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

*Таблица 19*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м старт с места (не более 3,9 с) | Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с) |
| Бег на коньках 30 м (не более 4 с) | Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с) |
| Бег 400 м (не более 56 с) | Бег 400 м (не более 59 с) |
| Сила | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 25 раза) | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза) |
| Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 80 см) | Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Выносливость | Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 34 с) | Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 38 с) |
| Координационные способности | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 20 с) | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

* 1. **Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Формы и методы данной Программы предусматривают в основе практико-ориентированную деятельность. Исходя из того, что обучение поэтапное, в Программе разработаны приемные и переводные нормативы. Сдача нормативов проходит в форме экзаменов, спортивных праздников***.***

*Тесты для оценки и контроля на этапе начальной подготовки*

Для оценки общей физической подготовки групп начальной подготовки применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

* Бег 20 м с высокого старта (с).
* Прыжок в длину толчком двух ног (м).
* Отжимание на руках из п.п. упор лежа (кол-во).
* Бег 20 м спиной вперед (с).
* Челночный бег 6x9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

* Бег 20 м с высокого старта (с).
* Бег 20 м спиной вперед (с).
* Челночный бег 6x9 м (с).
* Бег лицом вперед по малой восьмерке.
* Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
* Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м  
  от ворот).

***Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) на этапе начальной подготовки***

*Оценка общей физической подготовленности*

20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

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

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

Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), обегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

Челночный бег 4x9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

*Оценка специальной физической и технической подготовленности*

Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

Челночный бег 6x9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

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

Слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6x9 метров двумя командами по 5 человек. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

Салки па льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

Борьба за мяч. Игра проводится па баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

*Оценка уровня подготовленности на тренировочном этапе*

Для оценки общей физической подготовленности тренировочного этапа до двух лет применяются следующие тесты (вне льда):

* Бег 30 м со старта (с) - оцениваются скоростные качества.
* Трехкратный прыжок в длину (м) - оцениваются скоростно-силовые качества.
* Бег 400 м (с) - оценивается скоростная выносливость.
* Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во) - оцениваются силовые качества.
* Подтягивание на перекладине (кол-во).
* Тест Купера: 12-минутный бег (м).

Для оценки специальной физической подготовленности тренировочного этапа до двух лет (на льду):

* Бег 30 м на коньках - оцениваются стартовая скорость – время 1-го 10-метрового отрезка и дистанционная - время 3-го 10-метрового отрезка.
* Челночный бег 4x54 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Указанные тесты в своей основе используются в качестве оценки и контроля уровня физической подготовленности на тренировочном этапе и далее с незначительным их усилением.

Так в тестах ОФП вместо 3-кратного прыжка в длину используется 5-кратный, а вместо теста Купера, используется бег на 3000 м, а в тестах специальной физической подготовки (СФП) вместо теста челночный бег 4x54 м, проводится тест 5x54 м.

*Оценка и контроль технико-тактической подготовленности на тренировочном этапе*

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);

* с помощью специальных тестов;
* на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-  
тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов учебно-тренировочных групп применяются следующие тесты:

* Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).
* Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.
* Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска.

Точнее и объективней можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

***Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) на тренировочном этапе***

*Оценка общей физической подготовленности*

Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

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

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

Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Приседание со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

Бег 3000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

*Оценка специальной физической и технической подготовленности*

Бег 30м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).

Челночный бег 5x54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по "коридору" шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

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

Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

*Таблица 21*

**Комплексы контрольных упражнений по общей, специальной физической и технической подготовке на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы подготовки | | |
| 1 | 2 | 3 |
| Бег 20 м с высокого старта (сек) | 4,59 | 4,32 | 4,25 |
| Прыжок в длину толчком двух ног (см) | 139 | 147 | 160 |
| Отжимание на руках из упора лежа (кол-во) | 23 | 31 | 37 |
| Бег 20 м спиной вперед (сек) | 8,16 | 7,56 | 7.17 |
| Челночный бег 4x9 м | 12,13 | 11,25 | 11,03 |
| Комплексный тест на ловкость (сек) | 17,16 | 17,01 | 16,88 |
| Бег на коньках 20 м (сек) | 4,59 | 4,36 | 4,28 |
| Бег спиной вперед на коньках 20 м (сек) | 6,78 | 6,33 | 6,27 |
| Челночный бег на коньках 6x9 м (сек) | 16,93 | 16,68 | 16,47 |
| Слаломный бег без шайбы (сек) | 13,37 | 12,99 | 12,39 |
| Обводка 3-х стоек с по­следующим броском шай­бы в ворота (сек) | - | - | 8,3 |
| Слаломный бег с/ш (сек) | 15,73 | 14,98 | 14,42 |

*Таблица 22*

**Комплексы контрольных упражнений по общей, специальной физической и технической подготовке на тренировочном этапе**

| Контрольные упражнения | Годы подготовки | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| *По общей физической подготовке* | | | | | |
| Бег 30 м старт с места (сек) | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,4 | 4,2 |
| Пятикратный прыжок в длину (м) | 9 | 10 | 11 | 12,5 | 13 |
| Бег 400 м (сек) | 70 | 66 | 64 | 62 | 60 |
| Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во) | - | - | 16 | 18 | 20 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во) | 10 | 12 | 14 | 15 | 16 |
| Бег 3000 м (мин) | - | 14.35 | 13.20 | 13.00 | 12.50 |
| *По специальной физической и технической подготовке* | | | | | |
| Бег на коньках 30 м (сек) | 5,2 | 4,8 | 4,6 | 4,4 | 4,3 |
| Челночный бег 5x54 м (сек) | 38,4 | 46,0 | 45,0 | 44,0 | 43,0 |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек) | 26 | 24 | 23 | 22 | 21 |
| Обводка 5-ти стоек с последую­щим броском в ворота (сек) | 7,6 | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,8 |
| Броски шайбы в ворота (балл) | 6 | 7 | 9 | 10 | 10 |

*Таблица 23*

**Комплексы контрольных упражнений по общей, специальной физической и технической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы подготовки | |
| этап совершенст-вования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| *По общей физической подготовке* | | |
| Бег 30 м старт с места (сек) | 4,2 | 4,1 |
| Пятикратный прыжок в длину (м) | 13 | 14 |
| Бег 400 м (сек) | 60 | 55 |
| Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во) | 20 | 22 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во) | 16 | 17 |
| Бег 3000 м (мин) | 12.50,0 | 12.40,0 |
| *По специальной физической и технической подготовке* | | |
| Бег на коньках 30 м (сек) | 4,3 | 4,2 |
| Челночный бег 5x54 м (сек) | 43,0 | 42,5 |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек) | 21 | 20 |
| Обводка 5-ти стоек с последую­щим броском в ворота (сек) | 6,8 | 6,3 |
| Броски шайбы в ворота (балл) | 10 | 12 |

1. **Материально-техническая база и обеспечение**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* наличие хоккейной площадки;
* наличие игрового зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом](consultantplus://offline/ref=9F590BB1357B6F6B67F2EF1D4452A6B35BA3D9283BA52E45835283318AU9k2K) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010г.);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки ([*табл.*](#Par710)*24*);
* обеспечение спортивной экипировкой ([*табл.*](#Par782)*25*);
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

*Таблица 24*

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

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

*Таблица 25*

**Обеспечение спортивной экипировкой**

| №  пп | Наименование | Единица  измерения | Расчетная  единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировоч-  ный этап  (этап спор-  тивной спе-  циализации) | | Этап совер-  шенствова-  ния  спортивного  мастерства | | Этап  высшего  спортивного  мастерства | |
| коли-  чест-  во | срок  экс-  плуа-  тации  (лет) | коли-  чест-  во | срок  экс-  плуа-  тации  (лет) | коли-  чест-  во | срок  экс-  плуа-  тации  (лет) | коли-  чест-  во | срок  экс-  плуа-  тации  (лет) |
| *Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование* | | | | | | | | | | | |
| 1. | Гетры | пар | на зани-  мающе-гося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Защита  вратаря  (панцирь, шорты, щитки, налокотники) | комплект | на зани-  мающе-гося  вратаря | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Защита  (панцирь, шорты, защита голени,  налокотники, визор, краги) | комплект | на зани-  мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Коньки  хоккейные  для вратаря  (ботинки с лезвиями) | пар | на зани-  мающе-гося  вратаря | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Коньки  хоккейные  (ботинки с лезвиями) | пар | на зани-  мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Майка | штук | на зани-  мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Перчатка  вратаря -  блин | штук | на зани-  мающе-гося  вратаря | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Перчатка  вратаря -  ловушка | штук | на зани-  мающегося  вратаря | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Подтяжки | штук | на зани-  мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Подтяжки для гетр | штук | на зани-  мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Раковина  защитная | штук | на зани-  мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Рейтузы | штук | на зани-  мающе-гося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 13. | Свитер | штук | на зани-  мающе-гося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 14. | Шлем  защитный для  вратаря (с маской) | штук | на зани-  мающе-гося  вратаря | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 15. | Шлем  защитный | штук | на зани-  мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| *Оборудование и спортивный инвентарь, выдаваемые в индивидуальное пользование* | | | | | | | | | | | |
| 1. | Клюшка хоккейная для вратаря | штук | на зани-  мающе-гося  вратаря | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 2. | Клюшка хоккейная | штук | на зани-  мающе-гося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 3. | Шайба | штук | на зани-  мающе-гося | - | - | 10 | 1 | 15 | 1 | 20 | 1 |

1. **Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку**

Спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку, должна соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

* на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
* на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства обязательное наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии организации, осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" Единого классификационного справочника должностей, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

1. **Перечень информационного обеспечения**
   1. **Список литературных источников**
2. Букатип А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. - М.: ФиС,1986.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. - М.: ФиС, 1974.
5. ЗеличоНокВ.Б., Никитушкии В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. -М.: Терра-спорт, 2000.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подго­товки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкульту­ра и спорт, 1977.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
9. Пикитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
11. Построение и содержание тренировочного процесса учащихся  
    спортивных школ: Сборник научных трудов. Часть 1 / Под общ.ред.  
    И.П. Буевской. - М.: ВНИИФК, 1990.
12. Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных  
    трудов/Под общ.ред. В.В. Ивочкина. - М.: ВНИИФК, 1988.
13. Психология: Учебник для институтов физической культуры/ Под  
    общ.ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
15. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической куль­туры. М.: ФиС, 1990.
16. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред.  
    В.Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994.
17. Современная система спортивной подготовки под ред.Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
18. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастер­ства: Учебник для вузов/Под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2004.
19. Спортивные игры. Учебник для вузов/Под ред. Ю.Д. Же­лезняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
20. Теория спорта/ Под общ.ред. В.П. Платонова. - Киев: Вища  
    школа, 1987.
21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., ФиС, 1987.
22. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ М.: Советский спорт, 2009.
    1. **Перечень Интернет-ресурсов,** необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку
23. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
24. Министерство по физической культуре и спорту Ставропольского края (http://www.minsport.ru)
25. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
26. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
27. Федерация хоккея России (http:// fhr.ru/ )
28. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
29. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
30. **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

*Таблица 26*

**Примерный план на \_\_\_\_\_\_\_год физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО ДЮСШ ЗВС по виду спорта хоккей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Место проведения | Количество участников |
| **Раздел I. *Физкультурные мероприятия*** | | | | |
| 1 | Спартакиада «Проводы зимы» | март | г. Невинномысск | 150 чел. |
| 2 | Спартакиада, посвященная Дню защиты детей | июнь | г. Невинномысск | 250 чел. |
| 3 | Выездной спортивно-оздоровительный лагерь | июль | г. Невинномысск | 80 чел. |
| 4 | Новогодняя ёлка | декабрь | г. Невинномысск | 500 чел. |
| **Раздел II. *Спортивные мероприятия*** | | | | |
| 1 | Первенство г. Невинномысска по хоккею с шайбой «Рождественские встречи» среди юношей (10-14 лет) | январь | г. Невинномысск | 200 чел. |
| 2 | Спартакиада учащихся 2-этап (краевая), соревнования по хоккею с шайбой | январь | По назначению | 22 спортсмена +2 тренера |
| 3 | Чемпионат края по хоккею с шайбой | январь | г. Невинномысск | 22 спортсмена +2 тренера |
| 4 | Первенство Ставропольского края "Золотая шайба" по хоккею с шайбой | февраль | г. Невинномысск | 22 спортсмена +2 тренера |
| 5 | Всероссийские соревнования "Золотая шайба" по хоккею с шайбой | март | По назначению | Сборная края |
| 6 | Кубок Победы по хоккею с шайбой | май | г. Невинномысск | 200 чел. |
| 7 | Кубок мэра г. Невинномысска по хоккею с шайбой среди юношей | ноябрь | г. Невинномысск | 150 чел. |