

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

ПРИНЯТА
на тренерском совете
ГАУМО «Комплексная СШОР»
« 29 » декабря 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом Государственного
автономного учреждения
Мурманской области
«Комплексная спортивная школа
олимпийского резерва»
от 29.12.2022 № 328

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

Срок реализации программы: неограничен.
Возраст обучающихся: от 8 лет.

Составители программы:

Е.Н. Гузенко, директор
ГАУДОМО «Комплексная СШОР»,
В.В. Малыгин, заместитель директора
ГАУДОМО Комплексная СШОР»,
Е.Д. Серова, инструктор-методист
ГАУДОМО «Комплексная СШОР»,
Т.Е. Третьякова, инструктор-методист
ГАУДОМО «Комплексная СШОР».

Мурманск
2022

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (ТГ), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- *принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;
- *Принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- *принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программу можно рассматривать как нормативную основу, обеспечивающую эффективное построение многолетней подготовки спортивного резерва, сборных команд по хоккею и спортсменов высокой квалификации и содействующую успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

Программа состоит из двух основных частей (нормативной и методической) и следующих разделов:

- общие сведения,
- цель и задачи деятельности Учреждения,
- режим работы,
- нормативы для различных этапов спортивной подготовки,
- организационно-методические указания,
- планирование спортивной подготовки,
- программный материал для практических занятий,
- контроль,
- теоретическая подготовка,
- воспитательная работа и психологическая подготовка,
- восстановительные средства и мероприятия,
- инструкторская и судейская практика,
- обеспечение безопасности на занятиях.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режим учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия

зачисления в спортивную школу и перевода обучающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей Программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных хоккеистов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Цель многолетней подготовки юных хоккеистов в спортивной школе – подготовка хоккеистов высокой квалификации.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей, подростков и молодёжи к занятиям хоккеем;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня спортивного мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- подготовка спортивного резерва в сборные команды региона и России.

Основные показатели успешной работы спортивной школы:

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности обучающихся (физической, технической и теоретической подготовки),
- успешные выступления в составе сборных команд региона России;
- результаты выступлений в соревнованиях различного ранга.

I. Общие сведения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «хоккей» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённым приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 № 997 (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71578) (далее – ФССП), и Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённой приказом Министерства спорта России от 19.12.2022 № 1267.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель многолетней подготовки юных хоккеистов в спортивной школе – подготовка хоккеистов высокой квалификации.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей, подростков и молодёжи к занятиям хоккеем;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

- формирование высокого уровня спортивного мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- подготовка спортивного резерва в сборные команды Мурманской области и Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040	1248

5. Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1) учебно-тренировочные занятия:

№ п/п	Вид тренировки	Форма организации тренировки	Преимущества
1.	Групповая	Выполняется группой обучающихся согласно плану тренировок	- командный дух, - эмоциональная привлекательность, - использование элементов соревновательной деятельности и партнерства
2.	Индивидуальная	Выполняется обучающимся под руководством тренера	- сосредоточение внимания тренера и обучающегося на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
3.	По индивидуальному плану	Выполняется обучающимся самостоятельно по плану, составленному для него тренером	- снижение эмоционального напряжения, - выполнение индивидуального плана в удобное время и в удобном месте
4.	Смешанная	Комбинация тренировки по индивидуальному плану и свободной тренировки	- разнообразие, - возможность комбинировать преимущества представленных выше организационных форм

2) учебно-тренировочные мероприятия:

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	-	21	21

	международным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3) спортивные соревнования:

Требования к объему соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32	38

6. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1	1-2	2	3	3-4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	14	10	10	6	3
		1.	Общая физическая подготовка	72	70	64	80
2.	Специальная физическая подготовка	16	22	66	86	118	168
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	28	96	132	160	192
4.	Техническая, подготовка	104	114	96	96	86	66
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	62	108	154	248	362
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	26	32	34
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	120	194	258	312	380
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040	1248

7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивного судьи; - 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий,	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в 	В течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; -	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); -	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года

	Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; -	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или

запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведённом мероприятии. Ответственный – тренер.
	2.Теоретическое занятие «Ценности спорта»	1 раз в год	Согласовать проведение занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке

			препаратов в виде домашнего задания
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса (спортсмен)
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	7. Семинары для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать проведение семинаров с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведённом мероприятии. Ответственный – тренер.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса (спортсмен)
	3. Антидопинговая	По	Проведение

	викторина «Играй честно»	назначению	викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать проведение семинаров с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса (спортсмен)
	2.Семинары: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать проведение семинаров с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих Спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой

организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для учащихся с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет обучения, проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, 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.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по плаванию и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

В годовых планах тренировочных этапов ССМ определен объем инструкторской и судейской практики.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по хоккею, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, их можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Основные средства восстановления - *педагогические*, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра *медико-биологических средств восстановления*: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям. Детальные

рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И.

Олейниковым [2001], В.И. Дубровским [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].

К *физическим* средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. на этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Кандидат в мастера спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках на 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках на 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский	

		спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
--	--	--

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап совершенствования спортивной мастерства
по виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11,70	9,30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не более	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,05	1,10
1.7.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			13,0	15,0
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках на 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Второй спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап высшего спортивной мастерства
по виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			12,0	10,0
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не более	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,03	1,08
1.7.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12,30	14,30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках на 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	39,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Первый спортивный разряд»			

V. Рабочая программа по виду спорта «Хоккей»

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

Программа является основополагающим документом по организации и методике проведения тренировочного процесса с хоккеистами. Выполнение программных требований является важной предпосылкой для достижения конечной цели многолетней подготовки – создания резервов для команд высокой квалификации. Программа служит основным ориентиром в работе тренера. Его полноценная реализация во многом зависит от эффективного управления процессом подготовки хоккеистов, основными функциями которого являются рациональное планирование и действенный контроль.

При составлении текущего планирования (на годичный цикл), необходимо тщательно проанализировать работу прошлого года с выявлением позитивных и негативных сторон процесса подготовки. С учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей следует определить суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, приходящих на годичный цикл, распределить объемы нагрузок по видам подготовки по этапам, мезо и микроциклам. При распределении объемов тренировочных нагрузок следует руководствоваться основными положениями и закономерностями построения тренировочного процесса с учетом требований, стоящих перед каждым этапом спортивной подготовки и возрастных особенностей юных хоккеистов. Многолетняя подготовка юных хоккеистов – это единый педагогический процесс. Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

При планировании и проведении занятий с юными хоккеистами необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с юными хоккеистами следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При переводе и зачислении юных хоккеистов на тренировочный этап (этап спортивной специализации), на котором осуществляется начальная, а затем углубленная специализация хоккеисты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями, также следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

При построении тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства заметно увеличивается **объем специальной физической подготовки**. Она проводится в тесной взаимосвязи с техникой и тактикой, при этом следует обращать особое внимание на развитие основных специальных физических качеств хоккеиста – скоростных, силовых, скоростно-силовых и скоростной выносливости.

Наибольший объем СФП приходится на специально-подготовительный этап. В качестве методов специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства преимущественно используют методы переменного-вариативного упражнения, а также методы сопряженного и вариативного воздействия.

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

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

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

Командные и групповые тренировки имеют преимущественно технико-тактическую направленность, где наряду с техническими одновременно совершенствуются и тактические взаимодействия. При совершенствовании

техники следует добиваться эффективного выполнения технических приемов в соревновательной деятельности, т.е. выполнять их быстро, автоматизировано, с минимально возможной тратой энергии, при достаточно высокой степени стабильности, надежности и вариативности.

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

При совершенствовании технических действий в атаке и обороне следует использовать различные игровые упражнения, различные тактические взаимодействия игроков, тактические комбинации, а также варианты командных тактических систем в атаке и обороне. Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе технико-тактической подготовки, являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жесткого противоборства соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и календарных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

Годовой тренировочный план

Годовой план – это отправной документ планирования тренировочной работы. В нем представлено в количественных показателях распределение программного материала по видам спортивной подготовки в годичном цикле.

Годовой план предъявляет к себе ряд требований.

План должен быть:

1. целенаправленным, т.е. планируемая деятельность должна обеспечивать достижение конкретной цели;
2. реальным, т.е. соответствовать возрастным особенностям хоккеистов, их возможностям, условиям и быть выполнимым;
3. логичным, т.е. предусматривать взаимосвязь, последовательность и преемственность его разделам;
4. гибким, т.е. обеспечивать возможность безболезненного внесения корректив в процессе его реализации.

Разработанный и выверенный таким образом годовой тренировочный план является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

Таким образом, при составлении годового тренировочного плана многолетней подготовки хоккеистов реализуются принципы преемственности и

последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

План-схема годичного цикла спортивной подготовки

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В определенной мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки хоккеистов, практикуется в спортивных школах на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Что же касается этапа начальной подготовки, то построение подготовки с позиции периодизации этого возрастного этапа нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

На начальном этапе спортивной подготовки распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных мезоциклов, 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. Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки: незначительно снижается объем общей физической подготовки и увеличивается объем специальной. Наблюдается незначительное увеличение объемов технической, тактической и игровой подготовки.

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре – на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя 3-4 летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания.

При планировании подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в годичном цикле целесообразно исходить из концепции периодизации спортивной тренировки, в которой предусматривается рациональное распределение объемов программного материала по видам подготовки по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам (МЗЦ), микроциклам (МЦ). Структура и содержание означенных компонентов определяется задачами, стоящими перед конкретным годичным циклом, теоретико-методическими положениями спортивной тренировки, возрастными особенностями хоккеистов и материально-техническими условиями.

Основными задачами, стоящими перед спортсменами на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются:

1. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки.
 2. Освоение и совершенствование сложных технико-тактических действий на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности.
 3. Освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействий и командных тактических построений в атаке и обороне.
 4. Выполнение требований для получения 2 спортивного разряда или КМС.
- Включение в состав команды мастеров.
5. Овладение знаниями по теории и методике хоккея в объеме данной программы.

Таблица № 2

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле на 52 недели
для этапа начальной подготовки свыше года**

№ п/п	Виды подготовки	Кол-во (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	70	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	6	7
2.	Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	28	3	3	3	3	3	3	4	3	3	-	-	-
4.	Техническая подготовка	114	10	10	10	10	10	10	9	9	10	8	9	9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	120	10	10	9	9	9	9	9	9	9	13	12	12
	Общее количество часов:	416	35	35	35	35	35	34	35	35	34	34	34	35

Таблица № 4

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле на 52 недели
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет**

№ п/п	Виды подготовки	Кол-во (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	80	7	7	7	7	7	6	7	6	6	6	7	7
2.	Специальная физическая подготовка	86	8	8	8	8	8	6	8	8	6	6	6	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	132	14	14	15	15	15	15	15	15	14	-	-	-
4.	Техническая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	154	13	13	12	12	13	13	13	13	13	13	13	13
6.	Инструкторская и судейская практика	26	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	258	16	17	16	17	16	17	16	16	21	36	35	35
	Общее количество часов:	832	69	70	69	70	70	68	70	69	70	69	69	69

Таблица № 5

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле на 52 недели
для этапа совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Виды подготовки	Кол-во (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2.	Специальная физическая подготовка	118	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	10
3.	Участие в спортивных соревнованиях	160	17	18	18	18	18	18	18	18	17	-	-	-
4.	Техническая подготовка	86	8	8	8	8	7	7	7	7	7	6	6	7
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	248	21	21	21	21	21	21	21	21	21	19	20	20
6.	Инструкторская и судейская практика	32	3	3	4	4	4	3	4	4	3	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	312	21	20	19	19	20	20	20	20	22	45	44	42
	Общее количество часов:	1040	87	87	87	87	87	86	87	87	87	86	86	86

Программный материал для практических занятий

Программный материал для практических занятий представлен в виде физической, технической и тактической подготовки как полевых игроков, так и вратаря.

Физическая подготовка полевых игроков

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 взаимосвязана с другими видами подготовки (технической, тактической и психологической) и подразделяется на **общую и специальную**.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса и рук, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки, для активного отдыха.

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

Общеподготовительные упражнения

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, вращения в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведения и приведения, рывки назад, в стороны.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Отведения, приведения и махи вперед, назад и сторону. Выпады с пружинистыми покачиваниями. Вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе. Приседания, прыжки из различных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращение головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставаниями 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 исходное положение.

Упражнения для развития физических качеств.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, с 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.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20 – 100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимания 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 чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной переменной интенсивности 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5км. 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 в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов представляет 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 структурные 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 второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, 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 (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С тренировочными группами при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных "хватах" клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью 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 5x54 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.

Специальная физическая подготовка.

Специальной физической подготовке на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства придается большое значение. Она проводится преимущественно на льду хоккейного поля в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой.

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

- силовых и скоростно-силовых;
- скоростных;
- координационных;
- специальной (скоростной) выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактическим приемов и соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специально-силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности. 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 стойку. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной и двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возвращением мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

Упражнения с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит каждой рукой за рукоятку, а другой – за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить его 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, передачах и остановках утяжеленной шайбы.

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 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 можно выполнять 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 сложный). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: движение шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например:

- старты из обычных положений;
- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью 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 физической 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.

* челночный бег 5х54м, продолжительность упражнения 42-45 с. в серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд./мин.

* 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 – 180-190 уд./мин.

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

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов ДЮСШ и СДЮШОР технической подготовке следует уделять должное внимание.

Техническая подготовка полевых игроков

В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения хоккеистов на коньках. Постоянно включать в тренировку:

- комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперед, скользящими, короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90, 180 и 360 градусов;
- комплексы упражнений по совершенствованию приемов техники скоростного маневрирования.

При освоении и совершенствовании техники владения клюшкой и шайбой полезно применять в тренировочном процессе следующие комплексы упражнений:

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных способов ведения шайбы и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе освоением и совершенствованием различных финтов;
- комплекс упражнений по совершенствованию техники завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, обеспечивающей их силу, точность, быстроту и скрытность выполнения;
- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных видов приемов (остановок) передач шайбы. С акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных продольных и диагональных передач;
- комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приемов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней задней частью бедра.

Оценкой степени освоения технических приемов хоккеистами следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надежности и вариативности. В этом аспекте и тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию обивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки хоккеистов является тактическая подготовка.

В таблицах 26, 27 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Тактическая подготовка полевых игроков

В тренировочном процессе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тактическая подготовка занимает первостепенное значение, на нее отводится наибольший объем тренировочной работы. И это правомерно, поскольку освоение различных тактических взаимодействий в «связках», звеньях и команде, а также освоение различных вариантов тактических систем в обороне и атаке представляют большую значимость и требуют много времени.

В данном разделе представлены основные средства (приемы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.

Тактическая подготовка в обороне

Индивидуальные тактические действия. Скоростное маневрирование, выбор позиции. Дистанционная и контактная опека. Отбор шайбы: перехватом, клюшкой и с применением силовых единоборств. Ловля шайбы «на себя»: с падением на одно и два колена, с падением на бок.

Групповые тактические действия. Страховка и переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы. Взаимодействия защитников с вратарем.

Командные тактические действия. Реализация принципов оборонительных тактических действий. Совершенствование малоактивных оборонительных систем 1-4; 1-2-2 и активной системы 2-1-2.

Реализация оборонительных принципов в зоне защиты: зонный, персональный и комбинированный.

Тактические оборонительные построения при численном неравенстве: в большинстве и меньшинстве. Одной из важных задач тактической подготовки является развитие и совершенствование способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие по ходу игры, в зависимости от изменения игровой обстановки. С этой целью в игровых упражнениях и в учебных играх отрабатываются подобные переключения, например быстрый переход в зоне нападения по сигналу тренера от активной оборонительной системы 2-1-2 к малоактивной 1-4.

Тактическая подготовка в нападении

Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы: скоростное маневрирование. Выбор позиции, «открывание».

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, удары и броски шайбы, остановка и прием шайбы, финты. Единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия. Комплекс упражнений по совершенствованию различных видов передач шайбы: коротких, средних, длинных, по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место, в процессе ведения и обводки, в силовом единоборстве.

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплекс упражнений по совершенствованию тактических комбинаций: «скрещивание», «стенка», оставление шайбы, пропуск шайбы, «заслон» при вбрасывании судьей шайбы в различных точках хоккейной площадки.

Командные атакующие действия. Тактические варианты организации атаки и контратаки, выходы из зоны защиты через нападающего и защитников.

Тактические действия при развитии «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет длинных продольных и диагональных передач.

Комплекс упражнений при совершенствовании контратаки из зоны защиты и средней зоны и атаки с хода. Варианты завершающей фазы атаки.

Тактические варианты организации и проведения позиционной атаки. Завершение атаки через центрального и крайних нападающих и защитников. Тактические действия при игре в неравночисленных составах: в численном большинстве 5:4, 5:3 и численном меньшинстве.

Подготовка вратарей

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

Физическая подготовка

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

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

Техническая подготовка

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является **техническая подготовка**. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными, нестандартными приемами в их непривычных сочетаниях. На этих этапах в большей объеме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

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

Тактическая подготовка

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

14.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+
15.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+	+
16.	Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+
17.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости			+	+	+	+
18.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования			+	+	+	+

12.	Финт клюшкой, головой и туловищем	+	+	+	+	+	+
13.	Финт с изменением скорости движения		+	+	+	+	+
14.	Финт на бросок и передачу шайбы		+	+	+	+	+
15.	Финт – ложная потеря шайбы		+	+	+	+	+
16.	Бросок шайбы с коротким, длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+
17.	Удар шайбы с коротким (щелчок), длинным замахом	+	+	+	+	+	+
18.	Бросок-подкидка, броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+
19.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы		+	+	+	+	+
20.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+
21.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+
22.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+
23.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+
24.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом		+	+	+	+	+
25.	Остановка и толчок соперника грудью, задней частью бедра		+	+	+	+	+
26.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой		+	+	+	+	+

<i>Техника игры вратаря</i>							
10.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате		+	+	+	+	+
11.	Ловля шайбы на блин		+	+	+	+	+
12.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+				
<i>Отбивание шайбы</i>							
13.	Отбивание шайбы блином стоя на месте, с одновременным движением в сторону на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+
14.	Отбивание шайбы коньком	+	+	+	+	+	+
15.	Отбивание шайбы клюшкой с падением на одно и два колена	+	+	+	+	+	+
16.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+
17.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку поля	+	+	+	+	+	+
<i>Прижимание шайбы</i>							
18.	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+				
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>							
19.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+	+
20.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на колени, у борта	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок шайбы на дальность и точность шайбы клюшкой по борту	+	+	+	+	+	+
22.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками, подкидкой		+	+	+	+	+
23.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками		+	+	+	+	+

Таблица № 10

Тактическая подготовка

№ п.п.	Приемы тактики хоккея	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
	Приемы тактики обороны						
	<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>						
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная, контактная опека		+	+	+	+	+
3.	Отбор шайбы клюшкой, перехватом, с применением силовых единоборств	+	+	+	+	+	+
4.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также на бок			+	+	+	+
	<i>Приемы групповых тактических действий</i>						
1.	Страховка		+	+	+	+	+
2.	Переключение		+	+	+	+	+
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы		+	+	+	+	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем		+	+	+	+	+
	<i>Приемы групповых тактических действий</i>						
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий			+	+	+	+
2.	Малоактивные оборонительные системы 1-2-2, 1-4, 1-3-1, 0-5		+	+	+	+	+

3.	Активные оборонительные системы 2-1-2, 3-2, 2-2-1			+	+	+	+
4.	Прессинг			+	+	+	+
5.	Принципы зонной, персональной и комбинированной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+
6.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве и большинстве		+	+	+	+	+
<i>Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действий</i>							
1.	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>							
1.	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+
3.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта		+	+	+	+	+
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач		+	+	+	+	+
5.	Тактические комбинации – «скрещивание», «стенка», «оставление шайбы», «пропуск шайбы», «заслон»		+	+	+	+	+

6.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы - в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие тактические действия</i>							
1.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+
2.	Организованный выход из зоны защиты через нападающих, защитников		+	+	+	+	+
3.	Развитие «длинной атаки». Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач		+	+	+	+	+
4.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны		+	+	+	+	+
5.	Атака с хода		+	+	+	+	+
6.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок нападающих, защитников		+	+	+	+	+
7.	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3		+	+	+	+	+
8.	Игра в нападении в численном меньшинстве		+	+	+	+	+

Таблица № 11

Тактическая подготовка

№ п.п.	Приемы тактики хоккея	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
	Тактика игры вратаря <i>Выбор позиции в воротах</i>						
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве: 2:1, 3:1, 3:2	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание, перехват и остановка и выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+
4.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне		+	+	+	+	+
5.	Взаимодействие с игроками при контратаке			+	+	+	+

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка тесно связана с физической, технико-тактической и психологической подготовкой и проводится круглогодично в виде лекций, бесед, установок и разборов игр, а также непосредственно в ходе тренировочных занятий.

Темы теоретической подготовки

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. 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 способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется: при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;

1) нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок; основательная подготовка;

2) органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;

3) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов

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

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

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

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия 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; 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 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

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

Разработка плана предстоящей игры

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

Установка на игру и ее разбор

Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и введению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на

победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

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

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

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

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка хоккеистов органически связана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса, хотя ее объем не выражается в количественных показателях. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. **Специальная психологическая подготовка** направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремление к победе, устойчивость противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Разработка плана предстоящей игры

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

Установка на игру и ее разбор

Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении.

Разбор прошедшей игры проводится на общем собрании команды. Тренер дает оценку прошедшему матчу, анализирует игру звеньев и игроков. Отмечает степень выполнения ими заданий. Игрокам представляется возможность высказать свое мнение.

В заключение тренер подводит итоги и намечает пути дальнейшей работы.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки молодых 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 воспитания;
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 личные 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 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, связанных с 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.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно предпринимать 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 важнейших условий полноценной реализации тактического плана на 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, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и *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.

Развитие внимания

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его *объемом*. 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.

Развитие оперативно-тактического мышления

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в 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 упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах,
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение,
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ

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

- осознание игроками значимости предстоящего матча,
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности),

- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент,
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче,
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем, создание бодрого эмоционального состояния,
- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения,
- направленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния,
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста,
- проведение различных отвлекающих мероприятий,
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Построение психологической подготовки

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней спортивной подготовки хоккеистов. Вместе с тем на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства направлена его значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах годового 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 к распределению и переключению внимания,
- развитие оперативного мышления.

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

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

Восстановительные мероприятия

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

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

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступления в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа,

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона,

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

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

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

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Это калорийное, разнообразное, полноценное питание, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов и применяются в небольшом объеме с разрешения

врача. После тяжелых тренировочных и соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В. кроме этого при сокращенных межигровых интервалах, за день-два до матча, можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах, благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют **физические факторы воздействия**: электропродуры, баровоздействие и светолечение.

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

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое и утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

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

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

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, душ, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-, тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные, тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится спортсменами на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание занятий входит освоение следующих умений и навыков:

1. Знание терминологии, принятой в хоккее.
2. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении.
3. Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры спортсменами.
4. Определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления.
5. Составить комплекс упражнений по проведению разминки.
6. Составить конспект занятий и провести его со спортсменами младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания юный судья всем спортсменам необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе контрольных и тренировочных игр совместно с тренером.
4. Проводить судейство контрольных и тренировочных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской бригады.

6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Выпускники спортивной школы должны получить звания «Инструктор-общественник» или «Судья по спорту». С этой целью на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

План семинара по подготовке инструкторов и судей

Тема	Этапы подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		свыше двух лет	до двух лет	
Теоретические занятия:	15	18	20	22
1. Физическая культура и спорт	2	2	2	2
2. Обзор развития и состояния хоккея	1	1	1	1
3. Краткие сведения об организме человека	2	2	2	2
4. Гигиена. Врачебный контроль	2	3	3	3
5. Организация работы отделения, групп	2	2	2	2
6. Общие основы методики обучения и тренировки	2	3	3	3
7. Инвентарь и уход за ним	1	1	1	1
8. Организация соревнований и правила судейства	3	4	6	8
Методические занятия	7	10	12	14
1. Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	4	5	8	9
2. Методика общей и специальной физической подготовки	3	3	4	5
Практические занятия	6	10	12	14
1. Инструкторская практика	4	7	8	9
2. Практика проведения соревнований	2	3	4	5
ИТОГО	28	38	44	50

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля и зачетные требования Программы содержат:

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки и методику проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

Контроль в процессе подготовки хоккеистов

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

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. Проводится к 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 занятий.

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 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 разделы:

1) Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности 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.

Контроль уровня подготовленности

Оценка уровня общей физической подготовленности

Для оценки общей физической подготовленности хоккеистов на данном этапе применяются следующие контрольные упражнения (тесты) вне льда:

- Бег 20 м с высокого старта (с) - быстрота;
- Прыжок в длину толчком с двух ног (м) - сила;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) - сила;
- Челночный бег 4х9 м (с) - координационные способности.

Оценка и контроль уровня специальной физической и технической подготовленности

Для оценки специальной физической и технической подготовленности хоккеистов на данном этапе применяются следующие контрольные упражнения (тесты) на льду хоккейного поля, результаты в которых зависят от уровня развития специальных физических качеств и техники их выполнения:

- Бег на коньках 20 м (с) – быстрота;
- Бег на коньках 20 м спиной вперед (с) - координационные способности;
- Слаломный бег на коньках без шайбы (с) - координационные способности;
- Челночный бег на коньках 6х9 м (с) с торможением, поворотом на 180* и стартом в обратном направлении после каждого отрезка пути – координационные способности.

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

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 20 метров с высокого старта. Тест призван оценивать - быстроту. Тест проводится в зале на дистанции 20 м с высокого старта. Оценивается время пробегания.

2. Прыжок в длину толчком с двух ног. Тест проводится для определения - силы. Упражнение проводится в зале. После показа тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценить - силу. И.м. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимально 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.

4. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления развития координационных способностей хоккеистов. 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 2 попытки. Оценивается по времени.

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег на коньках на 20 метров. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств - быстроту. Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, качаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время.

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

3. Слаломный бег без шайбы. Тест для определения координационных способностей а также уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождение виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оцениваемся время (с) и техника выполнения.

4. Челночный бег на коньках 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития координационных способностей 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.

Оценка уровня общей физической подготовленности

Для оценки общей физической подготовленности хоккеистов на данном этапе применяются следующие контрольные упражнения (тесты) вне льда:

- Бег 30 м старт с места (с) - быстрота;
- Бег 400 м (с) - быстрота;
- Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во) - сила;
- Пятикратный прыжок в длину (м) - сила;
- Подтягивание на перекладине - сила;
- Бег 3000 м - выносливость.

Оценка и контроль уровня специальной физической и технической подготовленности

Для оценки специальной физической и технической подготовленности хоккеистов на данном этапе применяются следующие контрольные упражнения (тесты) на льду хоккейного поля, результаты в которых зависят от уровня развития специальных физических качеств и техники их выполнения:

- Бег на коньках 30 м (с) - быстрота.
- Челночный бег на коньках 6х9 м (с) с торможением, поворотом на 180* и стартом в обратном направлении после каждого отрезка пути – координационные способности;
- Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) - координационные способности;
- Обязательная техническая программа - оценивается техническое мастерство.

Оценка и контроль технико-тактической подготовленности на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

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

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) применяются следующие тесты:

- Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед - техника передвижения на коньках;
- Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - 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 объективнее можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

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

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 30 м старт с места. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу, направлен оценить скоростные качества - быстроту. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка.

2. Бег 400 м. Направлен на оценку - быстроты. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания.

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

4. Пятикратный прыжок в длину. Направлен на оценку - силы. 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 2 ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются 2 попытки).

5. 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.

6. Бег 3000 метров направлен на оценку выносливости. Оценивается время.

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег на коньках 30 м. Оценивается быстрота.

2. Челночный бег на коньках 6х9 м. Тест призван определить уровень развития координационных способностей 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.

3. Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед. Тест призван определить уровень развития координационных способностей хоккеиста и направлен на оценку техники передвижения на коньках. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает разворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются 2 попытки, оценивается время выполнения теста и техника передвижения.

4. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы 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. На выполнение дается 3 попытки.

5. 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. Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Оценка и контроль общей физической подготовленности

Для оценки общей физической подготовленности хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

применяются следующие контрольные упражнения (тесты) вне льда:

- Бег 30 м старт с места (с) - оценивается быстрота.
- Бег 400 м (с) - оценивается быстрота.
- Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во) - оцениваются сила.
- Пятикратный прыжок в длину (м) - оценивается сила.
- Подтягивание на перекладине - оценивается выносливость.

Оценка и контроль уровня специальной физической и технической подготовленности

Для оценки специальной физической и технической подготовленности хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяются следующие контрольные упражнения (тесты) на льду хоккейного поля, результаты в которых зависят от уровня развития специальных физических качеств и техники их выполнения:

- Бег на коньках 30 м (с) - оценивается быстрота.
- Челночный бег на коньках 5x54 м (с) с торможением, поворотом на 180* и стартом в обратном направлении после каждого отрезка пути – оценивается выносливость.
- Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) - оцениваются координационные способности.
- Обязательная техническая программа – оценивается техническое мастерство.

Оценка и контроль технико-тактической подготовленности

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.

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

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)
хоккеистами на этапе совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства

на земле

1. Бег 30 м старт с места по звуковому сигналу, направлен на оценку быстроты. Регистрируется и оценивается время пробегания 30 м отрезка.

2. Бег 400 м направлен на оценку скоростной выносливости. Регистрируется и оценивается время пробегания.

3. Приседание со штангой с весом 100% собственного веса. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Оценивается количество приседаний.

4. Пятикратный прыжок в длину направлен на оценку силы. Оценивается результат по длине прыжка в метрах.

5. Подтягивания на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Оценивается количество раз.

на льду

1. Бег на коньках 30 м. Оценивается время пробегания.

2. Челночный бег на коньках 5х54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Регистрируется суммарное время прохождения пяти 54 м отрезков в момент пересечения линий ворот.

3. Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед. Тест направлен оценить координационные способности. Оценивается время выполнения.

4. Техническое мастерство:

- **обводка пяти стоек** с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота.

- **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. Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Контроль соревновательной деятельности

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий.

В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

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 тренировочных нагрузок необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

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

15. Учебно-тематический план.

Приложение № 1

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развитие		сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма		декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида		июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о

	спорта			спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся		август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудован из и спортивный инвентарь по виду спорта		ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения		октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся		ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры		декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка		сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта		декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность		октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка		декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта		октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ		ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных

	обучающегося			соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки;
- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовка.

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022,

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

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

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	6	1	8	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	6	1	8	1	10	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

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

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, – М., Советский спорт, 2006.
2. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М., ФиС, 1986.
3. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М., ФиС, 1974.
4. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М., Тера-спорт, 2000.
5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М., Тера-спорт, 2000.
6. Никитушин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
7. Савин В.П. Хоккей: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М., ФиС, 1990.
8. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М., Академия, 2003.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов / под ред. Ю.Д.Железняка и Ю.М.Портнова. – М., Академия, 2002.
10. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для вузов / под ред. Ю.Д.Железняка и Ю.М.Портнова. – М., Академия, 2004.
11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М., 1995.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., ФиС, 1987.
13. Система подготовки спортивного резерва. /Под ред. В.Г. Никитушина. М., 1993.
14. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 1987.
15. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 « Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
16. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. — М.: Просвещение, 2018.
17. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей».

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

«План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется спортивной школой, осуществляется ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.

Примерный календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1.	Рождественский турнир по хоккею среди детских команд на приз ГОУП «Учебно-спортивный центр»	января	г.Мурманск
2.	Первенство Мурманской области по хоккею (юноши, мальчики)	январь - май	по назначению
3.	Чемпионат Мурманской области по хоккею	январь - апрель	по назначению
4.	Чемпионат г.Мурманска по хоккею	январь - апрель	г.Мурманск
5.	Первенство Северо-Западного федерального округа по хоккею (юноши, мальчики)	январь - апрель	по назначению
6.	Кубок Северо-Западного федерального округа по хоккею (мальчики)	январь - апрель	по назначению
7.	Праздник Севера учащихся	март	по назначению
8.	Турнир по хоккею среди детских команд	май	г.Оленегорск
9.	Турнир по хоккею среди детских команд посвященный памяти В.Э.Питухова	май	г.Мурманск
10.	Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы) в каникулярный период	июнь - август	по назначению
11.	Межрегиональные соревнования по хоккею среди юношей «Дервиш»	август - сентябрь	г.Архангельск
12.	Первенство Северо-Западного федерального округа по хоккею 0 (юноши, мальчики)	октябрь - декабрь	по назначению

13.	Кубок Северо-Западного федерального округа по хоккею (мальчики)	октябрь - декабрь	по назначению
14.	Турнир по хоккею среди юношей «Олимпийские надежды»	ноябрь	г.Мурманск
15.	Первенство Мурманской области по хоккею (юноши, мальчики)	ноябрь - декабрь	по назначению
16.	Чемпионат Мурманской области по хоккею	ноябрь - декабрь	по назначению
17.	Чемпионат г.Мурманска по хоккею	ноябрь - декабрь	г.Мурманск
18.	Новогодний турнир по хоккею среди мальчиков	декабрь	г.Оленегорск