

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ОМСКА

Бюджетное учреждение города Омска «Спортивная школа «Крутая горка»

ПРИНЯТО

решением педагогического совета  
БУ города Омска «СШ «Крутая горка»  
протокол № 11  
от «30» декабря 2019г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором БУ города Омска

СШ «Крутая горка»  
Приказ № 11 от «30» декабря 2019г.

С.М. Евтин



«30» декабря 2019г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Срок реализации 8 лет

Разработчики:

Евтин С.М. Директор, «Отличник Физической культуры и спорта»  
Титаренко Л.Е., зам. директора по УВР  
Медведев В.А., тренер-преподаватель  
Чешагоров А.О., тренер-преподаватель

Рецензенты:

Доцент кафедры физического воспитания ОмГПУ,  
Канд. пед. наук  
Н.С. Ниясова

ОМСК-2019

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	7
II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ, ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХОККЕЕ .....	17
III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ .....	26
IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	42
V. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	46
VI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	51
VII. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....	53
VIII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	54
IX. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....	63
X. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ.....	66
XI. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	67
XII. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, ПОЛА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	67
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	71

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в хоккей, как явление и самостоятельный вид спорта, организовалась в XIX веке, в неё играют уже свыше 100 лет. Несмотря на то, что организационные основы и игровые правила были заложены в Канаде, хоккей быстро распространился в другие страны и на другие континенты, где специфические региональные факторы повлияли на развитие вида спорта. Хоккей с шайбой - зимний вид спорта, поэтому, несмотря на то, что сейчас культивируется в 60-ти странах мира, основной популярности достиг в странах со специфическими погодными условиями - Канаде, севере США, Финляндии, Швеции, бывшем СССР. Создание крытых ледовых площадок способствовало популяризации хоккея и в других странах - Германии, Австрии, Чехии, Франции, Италии и др. Популярность хоккея объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост, в то же время - многолик и сложен. Его популярность, динамизм развития связывают с наличием ряда системных факторов влияющих на развитие хоккея как вида спорта с учетом общих мировых тенденций и особенностей его регионального развития. К ним относят факторы социального, правового, экономического обеспечения игры, их взаимосвязь со специфическими методическими факторами обеспечения спортивной подготовки в хоккее.

Занятия спортом — основа полноценного физического развития детей и подростков. Укрепление здоровья, совершенствование скоростных качеств и воспитание характера – в этом хоккеем нет равных – он по праву считается самым мужественным среди командных видов спорта. Регулярные хоккейные тренировки на льду развивают координацию, укрепляют мышечный скелет, улучшают выносливость ребенка. Игра в хоккей формирует коммуникативный образ мышления и дисциплинирует юных спортсменов – у детей растут показатели в учебе, налаживается контакт со сверстниками.

В настоящее время хоккей является одной из самых массовых, как игра динамичная способствует развитию основных двигательных качеств человека: быстроты и тонности движений, ловкости, силы, и выносливости, развивает мышечную массу и мыслительные способности занимающихся.

Большая популярность хоккея объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Хоккей - игра крайне быстрая, требующая филигранной точности выполнения приемов, высокого мастерства и физической подготовки.

Огромная тяга детей и подростков к хоккеем позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. В процессе занятий хоккеем воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность,

товарищеская взаимопомощь, что особенно важно в современном мире, где, зачастую, теряются нравственные ценности.

Развитие ловкости комплексами упражнений на равновесие и подвижными спортивными играми, требующими быстрого перехода от одних действий к другим; скоростная подготовка игровыми, соревновательными, вариативными методами; совершенствование общей выносливости с применением подвижных игр с высокой моторной плотностью движений; силовые упражнения для разностороннего развития всех групп мышц, укрепления дыхательной мускулатуры, формирования крепкого мышечного корсета; комплексы активных и пассивных упражнений на улучшение гибкости - все это формируют у юных хоккеистов уверенность в себе, определяет амплуа в команде, составляет базу для совершенствования технико-тактической и игровой подготовки на этапах спортивного совершенствования.

**Особенности игры в хоккей.** Характерная особенность хоккея - это то, что игровая деятельность хоккеиста происходит в движении на коньках, поэтому техника бега на коньках - основа мастерства хоккеиста.

**Вместе с тем хоккей как игра, имеющая соревновательный характер вырабатывает** стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает к мобилизации своих возможностей, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности, стойкости.

**Высокая эмоциональность проявляется в связи с соревновательным характером** игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

**Непрерывность и внезапность изменения условий игры** приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

**Самостоятельность действий спортсменов** проявляется на протяжении встречи, но учитывая изменяющуюся игровую обстановку, они самостоятельно определяют, какие действия необходимо выполнять, но и решают, когда и каким способом действовать. Это важно для воспитания у занимающихся быстроты мышления и творческой инициативы.

Общие задачи спортивной подготовки в хоккее на современном этапе сводятся к следующему:

- □ вовлечение максимального количества детей в систематические занятия спортом, выявлять склонность и пригодность детей для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;

- □ формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями детей;
- □ формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее, обучение технике и тактики игры;
- □ воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- □ содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- □ подготовка спортивного резерва в сборные команды.

Программа по виду спорта «Хоккей» разработана для отделения хоккея БУ города Омка «СШ «Крутая горка»

Данная Программа предназначена для тренеров, тренеров-преподавателей, и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Нормативный срок реализации программы – 8 лет. Программой предусмотрена организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки - 3 года, на тренировочном этапе до 5 лет.

Учебный год начинается с сентября текущего года. Учебные занятия проводятся по учебным программам и учебным планам.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, на тренировочном этапе – начальная и углубленная специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 8 лет и успешно прошедшие тестирование и допущенные по медицинским показаниям к тренировочным занятиям хоккеем. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов на этапе начальной подготовки на этапе начальной специализации трех академических часов, на этапе углубленной специализации четырех академических часов.

#### **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- □ привлечение максимально возможного числа детей к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- □ укрепление здоровья, закаливание;
- □ повышение функциональных возможностей организма занимающихся;
- □ развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- □ воспитание моральных и волевых качеств, способствовать становлению спортивного характера;
- □ организация контроля по развитию физических качеств (тесты);
- □ повышение функциональных возможностей организма занимающихся;
- □ приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

- подготовка обучающихся к сдаче контрольно-переводных нормативов для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные Программой контрольно-переводные нормативы.

### **Основные задачи тренировочного этапа подготовки:**

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
  - воспитание специальных психических качеств, волевая подготовка;
  - выполнение юношеских и спортивных разрядов.
  - совершенствование спортивно – технических показателей; • повышение функциональных возможностей организма;
  - участие в соревнованиях;
  - обеспечение выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов для зачисления на этап начальной спортивной специализации.
- Спортивная подготовка это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, от уровня развития физических качеств и специальных особенностей обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

Приказ Минспорта России от 15.05.2019 г. № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2019г. № 54882).

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Деятельность Учреждения регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

- Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4 3172-14.
- Уставом и локальными актами БУ города Омска «СШ «Крутая горка».

Программа включает нормативную и методическую части, и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения по этапам и периодом обучения, режимы тренировочной работы по этапам и периодам обучения, условия зачисления детей, перевод и отчисления в группы начальной подготовки, тренировочные группы начальной специализации и тренировочные группы углубленной специализации.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки на этапах начальной подготовки, начальной и углубленной специализации, как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности, характера и направления различных нагрузок.

Спортивная подготовка в хоккее - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

В Программе представлен, материал по физической и технической подготовке обучающихся, приводятся примеры базовых технико-тактических действий, а также - тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной игры в хоккей.

Ведущая идея программы – помочь каждому обучающемуся найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию, подготовить всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов, выявить и поддержать у обучающихся способности для дальнейшего совершенствования игры в хоккей; помочь тренеру – в планировании тренировочных занятий на весь период обучения, с учетом методических указаний и требований в спортивной подготовке.

В организационно-методических указаниях предложены учебные планы, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной работе и психологической подготовке восстановительных мероприятий и др.

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных занимающихся для достижения спортивных результатов.

*Система подготовки хоккеистов* – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка хоккеистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач.

Спортивная подготовка – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Система спортивного отбора включает:

- □ массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- □ отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей на начальном этапе подготовки.

Порядок и правила приема обучающихся определен локальными актами Учреждения.

Структура подготовки обучающихся состоит из этапов и периодов спортивной подготовки, определяющих длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления либо перевода на этап или период спортивной подготовки, минимальное количество обучающихся в группах спортивной подготовки.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Этап начальной подготовки (НП).* На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи 1 этапа - этапа начальной подготовки. 1. Отбор способных к занятиям хоккеем детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры в хоккей;

5. Обучение основным приемам технических и тактических действий.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры.

*Тренировочный этап (ТЭ)* формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом

этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Общие задачи 2 этапа - тренировочного.

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности. 3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. 5.

Индивидуализация подготовки.

6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа. 7. Овладение основами тактики командных действий.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- □ построение Программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки хоккеистов;
- □ использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- □ формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- □ внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;
- □ применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной физической и технической подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- □ увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла; соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Каждый этап спортивной подготовки планируется на основе теоретико-методических положений, определяющих непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном

повышении объемов средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование учебных групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивно-массовых мероприятий и спортивных соревнований.

Подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Так как многолетняя подготовка строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с этапом подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным средствам тренировки;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Структура подготовки обучающихся состоит из этапов и периодов спортивной подготовки, определяющих длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления либо перевода на этап или период спортивной подготовки, минимальное количество обучающихся в группах спортивной подготовки по хоккею.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности, занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных занимающихся, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований стандартам спортивной подготовки. Стандарты продолжительности этапов подготовки с указанием минимального возраста для зачисления детей в группы и наполняемости групп на каждом тренировочном этапе представлены в таблице № 1.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этап спортивной подготовки, численный состав обучающихся в группах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап	5	11	10

Порядок формирования учебных групп производится с учетом возраста обучающихся, степенью освоения программы этапа или периода спортивной подготовки, физического и психологического состояния обучающегося, выполнения в полном объеме тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

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

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

Зачисление детей, перевод занимающихся на последующий период или этап спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом по решению педагогического совета и оформляется приказом директора по итогам выполнения требований по общефизической и спортивной подготовке.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Таблица № 2

**Продолжительность тренировочного занятия и количество занятий в неделю в учебных группах по годам обучения**

Год подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-3 й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	6	9	14	14	18	18	18
Количество тренировок в неделю	3	3	6	6	9	9	9

Таблица № 3

**Соотношение объемов тренировочного процесса**

Разделы подготовки	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	22 - 24	16 - 18	10 - 11	9 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	10 - 11	9 - 10
Техническая подготовка (%)	33 - 34	27 - 28	15 - 16	11 - 12
Тактическая подготовка (%)	7 - 9	7 - 9	7 - 9	8 - 10
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	7	8 - 10	9 - 10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3 - 4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24 - 26	29 - 30	30 - 32	31 - 32

Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

Тренировочная работа ведется в соответствии с данной Программой, учебного плана и плана - конспекта учебного занятия.

Основой структуры тренировочного занятия является соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 4

#### Планируемые оптимальные показатели соревновательной деятельности

Виды соревновательных (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки НП		Этап тренировочной подготовки ТГ				
	от года и выше		до 2-х лет		свыше 2-х лет		
	1-й	2-й и 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Контрольные	-	2	2	2	3	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1	1
Количество встреч:	-	15	30	30	36	36	36

Общий объем тренировочной нагрузки соответствует этапам спортивной подготовки и определяет необходимое количество часов для освоения учебной программы каждого этапа подготовки.

Таблица № 5

#### Объем годовой тренировочной нагрузки по этапам обучения (из расчета распределения часов на 52 недели)

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Год подготовки								
Общее количество часов в год	312	468	468	728	728	936	936	936
Общее количество тренировок в год	156	156	156	312	312	468	468	468

В целях обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих

спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

Биологический возраст-степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков обучающихся одинакового возраста.

Пубертатный период, это период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие реального и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию, они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу

развития еще не гарантирует ее раннего окончания. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохромно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов.

Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития занимающихся. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, необходимо уделять особое внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатная, собственно пубертатную и пост пубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.).

К 6-7 годам у ребенка в основном завершается формирование ткани легких и дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые.

Вместе с тем сердечно-сосудистая система хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, и повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Так, например, если пульс у взрослого равен 70 — 74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90 — 100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что высшая нервная деятельность уже достигает достаточной степени развития. К этому возрасту заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила нервных процессов у детей младшего школьного возраста относительно

невелика. Резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных или монотонных длительных раздражителей. Анализировать близкие по структуре движения детям трудно. Новые условные связи образуются быстро, но труднее дифференцируются.

Поэтому при обучении физическим упражнениям предпочтительнее использовать целостный метод, позволяющий обучающемуся усвоить главное в содержании упражнения. После этого отдельные детали станут для него более доступными. С 6 до 12 лет ребенок осваивает примерно 90 % общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни.

В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера. В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п.

Дети и подростки отличаются повышенной восприимчивостью к внешним раздражителям, чувствительны. В занятиях с обучающимися основная форма обучения — игра, с возрастом по мере накопления двигательного опыта значительная роль отводится соревновательному методу.

В то же время в процессе освоения приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы, необходимо уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Так, обучение ударным движениям начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача осуществляется не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его

дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

Все многообразие тренировочных задач, средств, методов, теоретико-методических положений находит отражение в структуре обучения техническим приемам, тактическим действиям, развития физических качеств. Структура обучения техническим приемам, тактическим действиям и развития физических качеств – целостный процесс, состоящий из четырех этапов, расположенных в определенной последовательности и содержащих специфические задачи, средства и методы, отражающие педагогические и психофизиологические закономерности формирования навыков.

В процессе занятий особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Большая часть спортивной подготовки приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 6 до 17 лет.

Требования к результатам реализации Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники хоккея;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем.

Требования к результатам реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно 2 раза в году проводить комплексное обследование (тестирование) обучающихся.

Программа комплексного обследования включает оценку всех видов подготовки.

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ, ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХОККЕЕ**

Построение годового цикла подготовки 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, которые определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Тренировочный процесс в школе осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий. Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха занимающихся в каникулярное время проводится в летние каникулы на базах оздоровительных лагерей.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Особенность этапа начальной подготовки — это работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь учебный 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. В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая подготовка с акцентом на обучение и развитие основных двигательных качеств.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие физических качеств и постепенного введения специальной подготовки юных гимнасток. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества обучающихся и формирование у них интереса к занятиям художественной гимнастикой, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. На предварительном этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезоциклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл). Основная направленность тренировочной работы определяется годовыми учебно-тематическими планами работы учебной группы по этапам подготовки.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Наряду с планированием тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

### **Основные формы тренировочного процесса:**

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия; -тренировочные сборы;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях; -инструкторская и судейская практика;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся; -участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Особое место методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача обучения и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

Режим тренировочной работы определяется в соответствии с периодом или этапом спортивной подготовки годовым планом работы, планами-конспектами и расписанием тренировочных занятий, разработанным в соответствии с годовым объемом тренировочной нагрузки и учетом соревновательной деятельности.

Для обеспечения безопасности проведения тренировочного процесса тренеру необходимы знания возрастных особенностей обучающихся. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При планировании и проведении занятий с обучающимися необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки.

Необходимо при проведении учебных занятий включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

При оценке физического развития спортсменов учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам.

Предъявляемые требования к детям, должны соответствовать особенностям на определенных этапах их развития.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Физическая подготовка включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности в разных видах спорта требуют значительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Особое место в подготовке спортсменов отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата

Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной

физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

### **Примерный блок тренировочных занятий**

Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Несколько тренировочных занятий в определённой методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годового тренировочного цикла.

Из приведённой схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент – тренировочное задание имеет важное значение, поскольку именно в нём более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи.

Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержащие и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

## 2.1 Учебный план

Таблица № 6

## Учебный годовой план (52 недели) распределения учебных часов по этапам подготовки

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап тренировочной подготовки				
	от года и выше			до 2-х лет		свыше 2-х лет		
	6 часов неделю	9 часов неделю	9 часов неделю	14 часов неделю	14 часов неделю	18 часов неделю	18 часов неделю	18 часов неделю
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<b>I. Теоретические занятия</b>	8	10	12	14	14	16	16	16
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>II. Практические занятия</b>								
Общая физическая подготовка	73	84	84	80	80	93	93	93
Специальная физическая подготовка	15	24	24	80	80	93	93	93
Участие в соревнованиях	-	28	28	113	113	146	146	146
Техническая подготовка	103	126	126	113	113	102	102	102
Тактическая подготовка	25	38	38	49	49	93	93	93
Психологическая подготовка и виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой (кроме теоретической)	10	22	20	54	54	68	68	68
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	28	28	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	136	136	225	225	297	297	297
<b>Итого:</b>	304	458	456	714	714	920	920	919
<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

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

При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения.

Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

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

Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

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

Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

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

## **План-график распределения программного материала на этапах обучения**

Построение годового 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 годовым циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В хоккейных клубах высокой квалификации, на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годового цикла подготовки хоккеистов. Ее эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации.

В определенной мере эта структура годового цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных хоккеистов, практикуется в детских и юношеских спортивных школах на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

### **2.2. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки.**

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (9 лет), решающий возраст в жизни ребенка. Это этап набора и отбора детей.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель первого этапа многолетней подготовки в хоккее – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент развития физических качеств и умений.

### **2.3. Содержание и методика работы на этапе начальной и углубленной специализации.**

На тренировочном этапе свыше двух лет решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

На тренировочном этапе годичный цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

Построение годового цикла подготовки хоккеистов является одним из важнейших компонентов программы.

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

Для более детального планирования годового цикла по видам спорта используется календарный план с делением на месяцы и недели. В нем отражается планирование количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

Планирование должно иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

### **Подготовительный период**

Подготовительному периоду тренировок всегда следует уделять большое внимание.

*Задачи подготовительного периода:*

- приобретение и дальнейшее углубление общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта;
- развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;
- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

### **Соревновательный период**

Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов. В младшем возрасте установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы.

*Задачи соревновательного периода:*

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре. Однако в отдельные дни и недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости.

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

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

### Переходный период

*Задачи переходного периода:*

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечение активного отдыха занимающихся, лечение травм;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

## III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

### 3.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

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

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

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

*Примечание:* упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложно пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за

счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.

Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- □ силовые;
- □ скоростные;
- □ выносливость;
- □ ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности.

Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также - избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

#### **Специальная физическая подготовка**

##### **(для этапа начальной подготовки)**

Упражнения для развития взрывной силы.

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости. Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

**Специальная физическая подготовка  
(для тренировочного этапа)  
Упражнения для развития взрывной силы.**

По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости.

По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости.

По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости.

По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

Физическая подготовка вратарей на этапе начальной подготовки проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет – кувырком; акробатика в парах.

Физическая подготовка вратарей на тренировочном этапе проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнера. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнера.

Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

Физическая подготовка вратарей на этапе совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте.

Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед, назад). Совершенствование быстроты реакции.

### **3.3. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков.

Техническая подготовка для групп начальной подготовки .

#### Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием. Техника нападения. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение. Техника обороны. Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание

шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой. Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу.

Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков. Техническая подготовка для тренировочных групп Техника игры Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты. Техника нападения. Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подравление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности. Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки. Техника обороны. Отбор шайбы в

игре туловищем. Применение силовых приемов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх. Техника игры вратаря. Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Таблица № 7

## Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		тренировочный	
		До 1 года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	Бег скользящими шагами	+	+		
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+			
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+		
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90 <sup>0</sup> на одной и двух ногах	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото	+	+	+	

	льда				
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+		
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+
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	Падение 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			+	+

Таблица № 8

## Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Тренировочный	
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	Ведение шайбы на месте	+			
2	Широкое ведение	+	+	+	+

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

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

### 3.4. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения – как на земле, так и на льду.

На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;

- □ освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.).
- □ совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.).
- □ тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На начальном этапе обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

#### **Тактическая подготовка для групп начальной подготовки**

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2;4:3;3:1;3:3;5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

*Индивидуальные действия:* выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

*Групповые взаимодействия:* умение подстраховать партнера, переключиться.

Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игре, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

### **Тактическая подготовка для тренировочных групп**

Тактика нападения.

Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими.

Тактика силового давления.

Тактика обороны.

Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в

воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.

Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### **Тактическая подготовка групп совершенствования спортивного мастерства**

Тактика нападения.

Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики.

Совершенствование тактических, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качеств партнеров. Передачи шайбы в отрыв, передача в определенную точку площадки для броска шайбы партнером. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача – ведение – бросок, бросок – добивание, подправление – добивание. Применение финтов при выполнении атакующих действий: на уход, на перемещение, на передачу, на бросок. *Индивидуальные тактические действия* при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря.

*Групповые взаимодействия*: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место; передай – откройся; скрестный выход; оставление шайбы, подправление.

Взаимодействия двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся, бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействия трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

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

Тактика обороны.

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры. Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

Тактика игры вратаря.

Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование взаимодействия с игроками в стороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при

ограниченном обзоре, при изменениях направления шайбы, при добивании; умение противодействовать помехам.

Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой, при передачах шайбы перед воротами. Тактика игры вратаря при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по этапам подготовки.

Таблица №9

## Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Тренировочный	
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
<b>Приемы тактики</b>					
<i>Приемы индивидуальных действий</i>			<i>действий</i>		
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+
3	Контактная опека			+	+
4	Отбор шайбы перехватом		+		
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств			+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок			+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>					
1	Страховка		+	+	+
2	Переключение			+	+
3	Спаренный отбор шайбы			+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем				
<i>Приемы командных тактических действий</i>					
1	Принципы командных оборонительных тактических действий				+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2		+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4		+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1				+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5		+	+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2			+	+
7	Активная оборонительная система 3-2				+
8	Активная оборонительная система 2-2-1				+
9	Прессинг			+	+

10	Принцип зонной обороны в зоне защиты		+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты		+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве			+	+
14	Тактическое построение в обороне при численном большинстве			+	+
<b>Приемы тактики нападения</b>					
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>					
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>					
1	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта			+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач			+	+
5	Тактическая комбинация – «скречивание»			+	+
6	Тактическая комбинация – «стенка»		+	+	+
7	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»		+	+	+
8	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»			+	+
9	Тактическая комбинация – «заслон»				
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне;	+	+	+	+
<i>Командные атакующие действия</i>					
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+

4	Выход из зоны через защитников		+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач			+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны			+	+
7	Атака с хода			+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих		+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего		+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников		+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3		+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве			+	+
<i>Тактика игры вратаря</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 шайбы	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне		+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке			+	+

#### **IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

**Темы теоретической подготовки:**

##### **1. Физическая культура и спорт в России**

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России.

Задачи СШ в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях. Единая Всероссийская спортивная классификация, ее значение в развитии хоккея.

## **2. Развитие хоккея в России и за рубежом**

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», ее история и значение для развития хоккея. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

## **3. Краткие сведения о строении организма человека**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

## **4. Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов**

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня.

Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

## **5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика.

Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

### **6. Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

### **7. Общая и специальная физическая подготовка**

(специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду).

Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

### **8. Техническая подготовка**

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства.

Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники.

Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

### **9. Тактическая подготовка**

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Силовая борьба в хоккее, ее значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

### **10. Морально-волевая подготовка**

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность.

Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

### **11. Основы методики обучения и тренировки**

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием тренировочного процесса. Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее.

Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока.

Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам.

Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

### **12. Правила игры, организация и проведение соревнований**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования.

Подготовка мест для соревнований, информация.

### **13. Установка перед игроками и разбор проведенных игр**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика

игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой, отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

#### **14. Места занятий, оборудование, инвентарь**

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

### **V. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

#### **ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ**

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного

процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

## ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

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

## ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

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

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

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

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявить инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

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

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

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

## РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

## РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстромеменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

## РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации.

Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих обычные по сложности ситуации, а также тренировочных играх.

## РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

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

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

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках.

На установке в лаконичном виде план доводится хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения;

- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

## ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

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

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

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

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

## VI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших; - просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми; - тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки; - трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и

свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Специфика воспитательной работы в учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит, и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе: - личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация тренировочного процесса; - атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;

- дружный коллектив.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед матчем необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Турниры могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## VII. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

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

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

- □ рациональная организация и программирование тренировочных занятий, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов 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, 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 различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий.

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

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

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечных системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики

повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

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

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психологическое 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 имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы встречи с интересными людьми.

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

## **VIII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной деятельности и участия в спортивных мероприятиях 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 обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа. С помощью этапного контроля определяются изменения состояния, занимающихся под влиянием относительно длительного периода

тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

В программу этапного контроля входят: - врачебные обследования;  
- тестирование уровня физической подготовленности;  
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;  
- анализ индивидуальных и парных соревновательных действий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня, проводится для получения информации о состоянии баскетболиста, а после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий. Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. Позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Карта наблюдения за степенью утомления ходе тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

В практике учебных занятий должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

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. Педагогический контроль и оценка подготовленности юных хоккеистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки на всех этапах многолетней подготовки. Для получения объективной информации тренеры должны использовать следующие виды контроля – этапный, текущий, оперативный.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных хоккеистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование. Метод наблюдения, как правило, применяется тренерами СШ в качестве оперативного контроля. В процессе работы с юными хоккеистами тренеры осуществляют свои наблюдения постоянно. Это дает им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом учащемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы занимающихся на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся.

Метод наблюдения необходимо использовать и для оценки различных сторон деятельности занимающихся, их состояния и уровня подготовленности. Например, в ходе тренировочного занятия тренер даже по цвету лица, дыханию и движениям того или иного подопечного может сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в содержание урока.

Эффективность метода наблюдения при оценке техники юных хоккеистов в ходе тренировочных занятий во многом зависит от квалификации самих тренеров, знания ими специфики техники хоккея, от их способности анализировать двигательные действия учащихся, т.е. распознавать ошибки и подсказывать эффективные пути для их исправления.

Оценка и контроль тренировочной деятельности. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество: - тренировочных дней;  
- тренировочных занятий;  
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий на занятиях, по динамике контрольных показателей

технико-тактической и физической подготовленности, по результатам внутренних контрольных игр.

## ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- 1) Бег 20 м. с высокого старта (с).
- 2) Прыжок в длину толчком двух ног (м).
- 3) Отжимание на руках из упора лёжа (кол-во).
- 4) Бег 20 м спиной вперёд (с).
- 5) Челночный бег 6х9 м (с).

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

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперёд (с).
3. Челночный бег 6х9 м (с).
4. Бег лицом вперёд по малой восьмёрке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

Оценка уровня подготовленности юных хоккеистов групп учебно-тренировочного этапа

Для оценки общей физической подготовленности групп начальной специализации применяются следующие тесты (вне льда) – 11-12 лет.

1. Бег 30 м со старта (с) – оцениваются скоростные качества.
2. Трёхкратный прыжок в длину (м) – оцениваются скоростно-силовые качества.
3. Бег 400 м (с) – оценивается скоростная выносливость.
4. Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во) – оцениваются силовые качества.
5. Подтягивание на перекладине (кол-во).
6. Тест Купера: 12-минутный бег (м).

Для оценки специальной физической подготовленности групп начальной специализации (на льду) – 11-12 лет.

1. Бег 30 м на коньках – оцениваются стартовая скорость – время 1-го 10-метро отрезка и дистанционная – время 3-го 10-метрового отрезка.
2. Челночный бег 4х54 м – оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Указанные тесты в своей основе используются в качестве оценки и контроля уровня физической подготовленности и в группах углубленной специализации с

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

Оценка и контроль технико-тактической подготовленности в группах учебно-тренировочного этапа.

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается: • визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки); • с помощью специальных тестов;

• на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному

рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

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

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

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

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов.

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

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

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды

и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003 г.)

Оценка и контроль тренировочной деятельности.

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

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

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

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

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

## УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Оценка общей физической подготовленности

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

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

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

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей.

Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену даётся две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

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

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

Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

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

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

4. Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценивать уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4. Слаломный бег без шайбы. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с. раздаётся свисток и на площадку вбегают следующий игрок команды. Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то

из игроков всё же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнёров, дотронувшись до его руки. Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым – 2 очка и т.д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

5. Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.

6. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п.6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с. и площадка увеличивается до 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

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

8. Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды – как можно больше времени удерживать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени. Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

## УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНОЙ И УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 3 -метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

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

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

4. 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 путём 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.

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

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

Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

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

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

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

5. Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделённых на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 5 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точнее и более объективно можно оценивать уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырёхрядной шкалы оценок.

## IX. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Основы управления работоспособностью спортсмена

### Теоретические занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения. Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы;
- 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме;
- 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах;
- 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок;
- 6) нарушение микроциркуляции;
- 7) снижение иммунологической реактивности;
- 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания;
- 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) режим и его нарушение;
- 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз;
- 4) интоксикации различного происхождения;
- 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования;
- 6) факторы окружающей среды;
- 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

### Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике.

### Теоретические занятия

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты. Иммуномодуляторы. Аминокислоты.

#### Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Лекция, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

#### Теоретические занятия

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление- пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной за должности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований - выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

#### Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. Систематическая диспансеризация спортсменов.

Профилактика применения допинга среди спортсменов .Характеристика допинговых средств и методов

#### Теоретические занятия

Допинг - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы;

2) наркотики;

3) анаболические агенты; 4) диуретики;

5) пептидные гормоны, их аналоги и производные. Запрещенные методы:

1) кровяной допинг;

2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

### Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.

### Теоретические занятия

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса - часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта - описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

### Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Антидопинговая политика и ее реализация

Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

### Теоретические занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА).

Всемирный антидопинговый кодекс - универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс;

уровень 2. Международные стандарты;

уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и

Международного параолимпийского комитета, международных спортивных

федераций, национальных Олимпийских и Параолимпийских комитетов,

национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных

спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала.

Участие правительств.

Антидопинговые правила и процедурные правила Допинг - контроля

### Теоретические занятия

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг - контроля.

#### Практические занятия

Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс;
2. Антидопинговые правила;
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта;
4. Процедурные правила допинг - контроля;
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

## Х. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ

Техническое обеспечение - наличие ледового покрытия, спортивного зала.

Обеспечение инвентарем и оборудованием в соответствии с перечнем инвентаря и оборудования.

### ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

## **XI. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Требования к кадрам**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

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

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

## **XII. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, ПОЛА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Содержание и методика выполнения контрольных нормативов.**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск определение состава учебных групп на этапах и периодах обучения из перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования учебных групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) обучающихся. Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

Например:

1-й день: оценка физической подготовленности. 2-й день: оценка технической подготовленности.

Проводить комплексное обследование на всех уровнях подготовки. В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Контрольные нормативы адаптированы для детей и подростков, тренирующихся в г. Омск с учетом гемодинамических показателей при длительных воздействиях неблагоприятных факторов внешней среды, каковыми являются природно-климатические условия северо-востока России.

На этапах начальной и углубленной специализации проводится тестирование общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике, которые сокращенно называются тест-состязания, могут проводиться в ходе детских соревнований.

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

<b>Контрольные упражнения по ОФП и СФП</b>							
<b>*Бег на 20 м с высокого старта (сек)</b>	<b>*Прыжок в длину толчком с двух ног (см)</b>	<b>*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)</b>	<b>**Бег на коньках на 20 м (сек)</b>	<b>**Бег на коньках на 20 м спиной вперед (сек)</b>	<b>**Челночный бег на коньках 6х9м (сек)</b>	<b>**Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (сек)</b>	<b>**Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)</b>
<b>юн./дев.</b>	<b>юн./дев.</b>	<b>юн./дев.</b>	<b>юн./дев.</b>	<b>юн./дев.</b>	<b>юн./дев.</b>	<b>юн./дев.</b>	<b>юн./дев.</b>
<b>4,5/5,3</b>	<b>135/125</b>	<b>15/10</b>	<b>4,8/5,5</b>	<b>6,8/7,4</b>	<b>17,0/18,5</b>	<b>15,5/17,5</b>	<b>13,5/14,5</b>

\*Обязательные упражнения

\*\*Упражнения на выбор (выполнить не менее трех)

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

<b>Контрольные упражнения по ОФП и СФП</b>											
*Бег 30 м с высокого старта (сек)	*Подтягивание на перекладине (раз)	*Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	*Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	**Бег на коньках 30 м (сек)	*Бег 1 км с высокого старта (мин., с)	**Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	**Челночный бег на коньках 6х9 м (сек)	**Слаломный бег на коньках без ведения шайбы (с)	**Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (с)	***Челночный бег на коньках в стойке вратаря (с)	***Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)
юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.
5,5/5,8	5/-	74/94	160/145	5,8/6,4	5,50/6,20	7,3/7,9	16,4/17,5	12,5/13,0	14,5/15,0	42/45	43/47

\*Упражнения на выбор (выполнить не менее трех)

\*\*Обязательные упражнения (защитник,  
нападающий) \*\*\*Обязательное упражнение для  
вратарей

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1) Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: Фис, 1986.
- 2) Горский Л.В. Игра хоккейного вратаря. М.: Фис, 1974. Зелеченок В.Б. 3) Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
- 4) Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
- 5) Платонов В.Н. - Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997;
- 6) Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
- 7) Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки под ред. – М., 1995.
- 8) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
- 9) Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
- 10) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденный приказом Минспорта России от 15.05.2019 № 373.
- 11) Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФИС, 1987.