

Комитет по физической культуре и спорту администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное учреждение
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6 ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА

ПРИНЯТО
решением тренерского совета
Протокол № 1 от 01.09.2020 года



ТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ № 6

Генерал Г.Н.Полякова

01 сентября 2020 года

Вид спорта: ХОККЕЙ– 0030004611Я

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

(составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта хоккей с мячом,
приказ Минспорта России № 373 от 15.05.2019 года)

Срок реализации программы: 8 лет

Год составления программы: 2020 год

Мурманск, 2020 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	7
1.1. Возрастные особенности физического развития и функциональной подготовленности	7
1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп.....	8
1.3. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	9
1.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	10
1.5. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	10
1.6. Требования к экипировке, спортивному оборудованию и инвентарю.....	10
1.7. Теоретическая подготовка.....	12
1.8. Физическая подготовка.....	14
1.9. Техническая подготовка.....	15
1.10. Тактическая подготовка.....	15
1.11. Область других видов спорта и подвижных игр.....	16
1.12. Тренировочный план.....	16
1.13. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению спортивного мастерства в хоккее.....	20
1.14. Психологическая подготовка.....	21
1.15. Восстановительные мероприятия.....	24
1.16. Антидопинговые мероприятия.....	25
1.17. Инструкторская и судейская практика.....	27
1.18. Перечень тренировочных мероприятий.....	28
2. Методическая часть	29
2.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	29
2.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и программный материал для практических занятий.....	30
2.3. Воспитательная работа.....	41
2.4. План применения восстановительных средств и мероприятий на этапах спортивной подготовки.....	42
3. Система контроля и зачетные требования	44
3.1. Требования к результатам освоения и условиям реализации программы.....	44
3.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	50
3.3. Основное содержание комплексного контроля.....	53
4. Методическое обеспечение программы	54

Пояснительная записка

Данная Программа по спортивной подготовке (далее – Программа) является программой поэтапной спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по хоккею, разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», часть 1 ст. 34 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.05.2018).

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

3. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.10.2013 № 30221).

4. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 31.10.2013 № 30281).

5. Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679).

6. Приказ Минспорта России от 20.02.2017 № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (вступил в силу 02.06.2017) (зарегистрирован Минюстом России 21.03.2017, регистрационный № 46058), с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 01.06.2017 № 479 (вступил в силу 11.08.2017) (зарегистрирован Минюстом России 28.07.2017, регистрационный № 47557), от 16.02.2018 № 143 (вступил в силу 27.03.2018) (зарегистрирован Минюстом России 15.03.2018, регистрационный № 50370).

7. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578).

8. Устав муниципального бюджетного учреждения спортивной школы № 6 по зимним видам спорта, утвержденный приказом комитета по физической культуре и спорту администрации города Мурманска 04 сентября 2020 года № 60-П.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, специальная физическая подготовка. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на этапах начальной подготовки и тренировочном (спортивной специализации), отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся. При необходимости в программу допускается внесение изменений.

Хоккей относится к группе командных игровых видов спорта. Форма обучения очная. Формы проведения занятий: аудиторные (теоретические) и внеаудиторные. Формы промежуточной аттестации: контрольные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки).

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности (оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно

изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого).

Современный хоккей развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности игроков, их моральным качествам. Все это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплекса планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы.

Среди ряда методических принципов выделяют следующие:

- **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям совершенствования, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Характеристика вида спорта хоккей

Хоккей – командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 60х30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. На матч заявляются 20-25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

Площадка окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой 1,07 м над поверхностью льда. На лицевых бортах площадки установлено защитное стекло и поверх стекла - защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Еще две дверца расположены напротив (2 скамейки для оштрафованных игроков). Каждая скамейка рассчитана на 5 игроков. Минимальная длина скамейки - 4 метра, ширина 1,5 метра.

Конструкция ворот: ширина - 1,83 м, высота - 1,22 м, наружный диаметр стоек - 5 см. Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в тоже время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму. Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, отпадения на борт и т.д. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

В рамках VII летних Олимпийских игр (1920 год, Антверпен, Бельгия) состоялся первый Олимпийский турнир по хоккею. В программе зимних Олимпийских игр хоккей присутствует с самой первой Олимпиады (1924 год, Шамони, Франция).

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит из трех периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении.

Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно-двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной

физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечнососудистую и нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен к такого рода физическим и психоэмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

Специфика организации обучения

Подготовку в хоккее рассматривают как целостную систему. Рассматривая подготовку обучающегося как систему, в ней выделяют несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки рассматриваются:

- система спортивных соревнований;
- система тренировочных мероприятий;
- система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку обучающегося как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки обучающегося влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие).

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки обучающегося. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

В программе излагается учебный материал для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

Этап начальной подготовки.

В группы начальной подготовки (НП) зачисляются лица, желающие заниматься хоккеем и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься хоккеем, прошедшие предварительный отбор.

К тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки допускаются дети от 8 лет.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основам соревновательной деятельности по хоккею.

Критериями успешности прохождения обучающимися данного этапа являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий хоккеем;
- достаточный уровень освоения основ техники по хоккею.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

К тренировочным занятиям на тренировочном этапе допускаются дети с 11 лет.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие этап начальной подготовки. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) проводится в тренировочных группах (ТГ). Зачисляются только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее трех лет необходимую подготовку (на этапе начальной подготовки), при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей физической, специальной физической, технической

подготовке. На тренировочном этапе решаются задачи, для периодов начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи начальной специализации:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приемами техники хоккея и ее совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Задачи углубленной специализации:

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной выносливости;
- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- совершенствование соревновательной деятельности обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
- формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Критериями успешности прохождения обучающимися данного этапа являются:

- оптимальный уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовки обучающихся;
- оптимальный уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- формирование спортивной мотивации;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	3

1. Нормативная часть

1.1. Возрастные особенности физического развития и функциональной подготовленности

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем уделяется внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. Период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 15 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят с 9 до 11 лет.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (12-15 лет). При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на три тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300 метров.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей определяют преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

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.

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

Физическая подготовка обучающихся 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 обучающийся в равной степени овладевает техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Особое место в подготовке обучающихся

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.

Таблица 2. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	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	+	+	+	+	+	+	+	+			

Если в процессе многолетней подготовки хоккеиста не использовать периоды, особо благоприятные для совершенствования двигательных качеств, то возместить потерянное оказывается часто невозможным.

1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп

Важным условием успеха тренера в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения;
- тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общей физической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастов групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:

- этап начальной подготовки до одного года - срок обучения 1 год;
- этап начальной подготовки свыше одного года - срок обучения 2 года;
- тренировочный этап до двух лет (начальной специализации) – срок обучения 2 года;
- тренировочный этап свыше двух лет (углубленной специализации) – срок обучения 3 года.
- Этап совершенствования спортивного мастерства- без ограничений.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость групп, объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках,

требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года представлены в таблице 1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в таблице 3.

Таблица 3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до года	свыше года
Количество часов в неделю	6	9	14	18
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	6	9
Общее количество часов в год	312	468	728	936
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	312	468

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки хоккеиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в данном виде спорта, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход обучающегося от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

С учётом специфики вида спорта хоккей определяются следующие особенности тренировочного процесса:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- 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 обучающихся.

1.3. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 4

№ п/п	Виды подготовки в процентах	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
1.	Объем физической нагрузки, в том числе	66-73	59-68	57-63	52-59
1.1.	Общая физическая подготовка	22-24	16-18	10-11	9-10
1.2.	Специальная физическая подготовка	4-6	4-6	10-11	9-11
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	–	5-7	15-16	15-16
1.4.	Техническая подготовка	33-34	27-28	15-16	11-12
1.5.	Тактическая подготовка	7-9	7-9	7-9	8-10

2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	5-6	7	8-10	9-10
3.	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	3-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24-26	29-30	30-32	31-32

1.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2 лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24-28
Количество тренировок в неделю	3	3	6	6	6
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	312	468	468

1.5. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Таблица 6

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до года	свыше года
Юноши (мужчины)				
Контрольные	–	2	2	3
Отборочные	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1
Игры	–	15	30	36
Девушки (женщины)				
Контрольные	–	2	2	2
Отборочные	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1
Игры	–	7	24	26

1.6. Требования к экипировке, спортивному оборудованию и инвентарю

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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 кг до 5 кг	комплект	3
6.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
7.	Сумка для клюшек	штук	4

Таблица 8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спорт. специализации)		Этап совершенств. спорт. мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок экспл. (лет)	количество	срок экспл. (лет)	количество	срок экспл. (лет)	количество	срок экспл. (лет)
1.	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1	3	1	5	1
2.	Клюшка хоккейная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	5	1
3.	Шайба	штук	на занимающегося	-	-	10	1	15	1	20	1

Таблица 9

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спорт. специализации)		Этап совершенств. спортивного мастерства	
				количество	срок экспл. (лет)	количество	срок экспл. (лет)	количество	срок экспл. (лет)
1.	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
3.	Защита (краги, панцирь, шорты, защита голени, налокот., визор)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Коньки хоккейные для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Коньки хоккейные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Перчатка вратаря-блин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Перчатка вратаря-ловушка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Подтяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Подтяжки для гетр	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Раковина защитная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Рейтузы	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1
13.	Свитер	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
14.	Шлем защит. для вратаря (с маск.)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
15.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2

1.7. 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 обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся коррективы.

Содержание теоретических занятий и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи, правила соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед рекомендуется литература для чтения об истории развития вида спорта хоккей. Также используется коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

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. 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

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 обучающимся.

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. Схема построения тренировочного

занятия в хоккее. Соотношение частей занятия и средств решения задач каждой части занятия. 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. 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 и 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.

1.8. 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 (ОФП) повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;

- ловкости и гибкости.

СФП проводится на льду. 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 так же 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. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

1.9. Техническая подготовка

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

1.10. Тактическая подготовка

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

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

Для обучения тактике используются 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 у обучающихся формируются единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же создаются вариативные навыки 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, тренер-преподаватель поощряет и развивает проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки обучающихся и потому имеет место в каждом занятии.

1.11. Область других видов спорта и подвижных игр

Во время тренировочного процесса обучающиеся осваивают технические элементы смежных видов спорта. Игровая форма деятельности подразумевает использование на тренировочных занятиях спортивных и подвижных игр. Овладение средствами других видов спорта и подвижных игр позволяет развивать специфические физические качества и умение точно и своевременно выполнять задания тренера-преподавателя. Приобретаются навыки сохранения собственной физической формы и активного отдыха в переходный период спортивной подготовки. При самостоятельном выполнении упражнений развивается умение соблюдать требования техники безопасности. Данная предметная область неотъемлемо связана с областью общей физической подготовки.

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на коньках и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопасном положении.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающимся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибание и разгибание ног, наклонное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия - все это приближает ее к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

1.12. Тренировочный план

Тренировочный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным этапам и годам обучения. В плане определены оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности.

На протяжении всего периода обучения в учреждении, обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки учитывается возраст обучающихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств:

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

- 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 объёма тренировочных нагрузок.

- Увеличение объёма игровых и соревновательных нагрузок.

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

Общее количество тренировочных часов определено суммированием времени, отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая техническую, тактическую, теоретическую, психологическую, технико-тактическую (игровую) подготовку, участие в соревнованиях.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки.

На этапе начальной подготовки объёмы общей физической подготовки и специальной физической подготовки составляют 17% и 6% соответственно от общего объёма тренировочной работы.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) возрастает объём специальной физической подготовки. На данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств технико-тактической (игровой) подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности обучающихся. В связи с этим объёмы технико-тактической (игровой) подготовки возрастают за счёт уменьшения технической подготовки.

Планирование объёмов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности. Годовой объём работы по годам обучения определяется из расчёта недельного режима работы для данных групп на 52 недели занятий.

Таблица 10. Тренировочный план (час)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап начальной специализации)					Этап ССМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Без огр.
1.	Общая физическая подготовка	72	52	72	108	108	138	138	138	168
2.	Спец. физическая подготовка (ледовая)	42	24	42	80	80	120	120	120	146
3.	Технич. подготовка, в том числе:	146	124	146	168	168	190	190	190	236
	<i>Технич. подготовка (ледовая)</i>	104	100	104	120	120	126	126	126	146
	<i>Технич.я подготовка (в зале)</i>	42	24	42	48	48	64	64	64	90
4.	Тактич. подготовка, в том числе:	52	32	52	80	80	106	106	106	150
	<i>Тактическая подготовка (ледовая)</i>	42	22	42	70	70	86	86	86	106
	<i>Теоретическая, психол. подготовка</i>	10	10	10	10	10	20	20	20	44
5.	Технико-такт.(игров) подготовка (ледовая)	120	64	120	232	232	250	250	250	270

6.	Участие в соревнованиях	36	16	36	60	60	68	68	68	90
7.	Контрольные нормативы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Инструкторская и судейская практика	+		+	+	+	30	30	30	42
9.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	30	30	30	46
10.	Медиц.обследование (количество в год)	4	4	4	4	4	4	4	4	8
11.	Подготовка, не связанная с физической нагрузкой	+	+	+	+	+	+	+	+	92
Общее количество часов		312	468	468	728	728	936	936	936	1248

План годового цикла подготовки

Построение годового цикла подготовки обучающихся 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 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.

Особенность этапа начальной подготовки – работа с обучающимися с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годовом цикле проводится по месячным циклам.

В августе тренировочные занятия проводятся с использованием общей физической подготовки с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. В сентябре включается специальная физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развития основных двигательных качеств. Внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим знаниям. В течение всего года используется широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие обучающихся. Задачей этого этапа является формирование у обучающихся интереса к занятиям хоккеем, всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

На тренировочном этапе до двух лет (начальная специализация) 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.

На тренировочном этапе свыше двух лет (углубленная специализация) 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 увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП, технической и тактической подготовкой.

Годичный цикл подготовки хоккеистов имеет 4 периода в зависимости от контингента обучающихся и календаря соревнований:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный или предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

Программа содержит инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия и медицинское обследование. Общее число часов программы определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участие в соревнованиях.

Форма обучения по программам спортивной подготовки очная. Формы проведения занятий аудиторная и внеаудиторная.

В конце тренировочного года проводится промежуточная (итоговая) аттестация, по результатам которой определяется уровень физической и технической подготовленности обучающихся. Сопоставляя результаты аттестации, анализируется эффективность работы.

Тренировочный этап имеет два периода: до двух лет обучения (период начальной специализации) и свыше двух лет обучения (период углубленной специализации).

Структура годичного цикла состоит из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: базовый и специализированный;
- основной (соревновательный);
- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

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.

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 также включаются 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.

Задачи переходного периода:

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

Важным разделом подготовки обучающихся в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, обучающиеся приобретают соревновательный опыт, учатся различным тактикам игры в команде, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- с увеличением общего годового временного объёма изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- увеличение объёма соревновательных нагрузок;
- доля специальной физической, тактической, технико-тактической и соревновательной нагрузок постепенно возрастает.

1.13. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению спортивного мастерства в хоккее

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в «чистом» виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна на начальных этапах систематических занятий, так как в этот период у обучающихся, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общая физическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) – неотъемлемая часть тренировочного процесса.

1). Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки – одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные дистанции, плавание и др.

Высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

2). Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Система упражнений с разнообразными отягощениями – атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у обучающихся разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания и прыжки.

3). Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты – необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

4). Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости уделяется время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно-координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

5). Краткая характеристика спортивных игр.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

1.14. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающихся 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 обучающихся. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств обучающихся;
- 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 обучающихся 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 обучающегося 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 осуществляет индивидуальный подход к каждому обучающемуся, умело объединяет всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направляет 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 обучающихся. 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 используются 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 обучающихся 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 обучающиеся не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять обучающихся, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность у обучающихся воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где обучающимся 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 обучающихся игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

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

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер четко формулирует игровое задание каждому обучающемуся. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым обучающимся игровой дисциплины.

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

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

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

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

РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

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

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 обучающимся 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-преподавателем на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер-преподаватель разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до 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 обучающимися используются следующие методические приемы:

- сознательное подавление обучающимися отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния обучающегося;
- 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 обучающихся. Вместе с тем на тренировочном этапе их значимость проявляется в большей степени.

На этом этапе при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла придерживаются следующих рекомендаций:

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

- воспитание личностных качеств обучающегося, 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;

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

1.15. Восстановительные мероприятия

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Быстрой адаптации обучающихся к воздействию тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья обучающихся, 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 обучающихся, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

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

- рациональная организация и программирование тренировочных занятий, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, 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, 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.

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 обучающегося 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 обучающегося: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у обучающегося 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).

1.16. Антидопинговые мероприятия

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 году, и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 год): «Допинг – это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе с обучающимися применяют доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Делается акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности обучающихся в вопросах антидопинга проводятся беседы.

Темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

Таблица 11. Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий	Ответственный
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	Тренер
Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами			
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена			
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья			
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование		
Участие в образовательных семинарах	Семинары		
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые мероприятия		

1.17. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися тренировочных групп. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры обучающимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки.

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

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство учреждения по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника главного судьи.

Таблица 12. Инструкторская и судейская практика

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по хоккею с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приёмам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря	Судейство соревнований.	

1.18. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 13

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Пределная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки_(количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	
1.3.	Тренировочные мероприятия по к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	–	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	–	до 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	до 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	–	до 60 дней	

2. Методическая часть

2.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Хоккей всегда считался травмоопасным видом спорта. Травмы в спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочных занятий;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относятся:

- проведение тренировки с большим числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера;
- неправильная организация направления движения хоккеистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия их проведения и в случае необходимости незамедлительно вносить корректировки.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям обучающихся. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда обучающийся находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения.

Иногда травмы возникают в результате плохого естественного или искусственного освещения зала или ледовой арены, недостаточной вентиляции, избыточной влажности или сухости воздуха, слишком высокой или низкой температуры. Сочетание ряда таких внешних неблагоприятных факторов увеличивает риск получения травмы.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма учитываются и внутренние факторы.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма обучающегося, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием обучающегося. Грубейшим нарушением правил профилактики спортивного травматизма является участие обучающегося в тренировке и тем более в соревнованиях без полноценного медицинского осмотра. Нарушение правил врачебного контроля приводит к спортивным травмам примерно в 10% случаев.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

2.1.1. Общие требования безопасности.

1. К занятиям по хоккею на ледовой арене допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по хоккею по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по хоккею возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, обморожение или переохлаждение,

потертости от коньков, травмы при падении на лёду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

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

4. Запрещается выходить на лёд без задания тренера.

5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочных занятий.

2.1.2. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

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

3. Проверить место занятий и качество льда.

4. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

2.1.3. Требования безопасности во время занятий.

1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера запрещается уходить с ледовой арены.

2. Провести разминку.

3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

5. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

6. Не кататься на тесных или свободных коньках.

2.1.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации учреждения. Занятия продолжить только после исправления неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3. При получении травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения.

2.1.5. Требования безопасности по окончанию занятий

1. Снять хоккейную форму.

2. Принять душ.

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

2.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и программный материал для практических занятий

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 на протяжении всего периода обучения.

Учебный год в учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Продолжительность учебного года - 52 недели.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение года.

Основные формы тренировочных занятий:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тренировочные сборы;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентом спортивной подготовки обучающихся.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру другие тренеры и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс.

Перевод обучающихся на последующий этап, период обучения, в том числе досрочно, осуществляется на основании выполнения требований промежуточной аттестации в соответствии с программой обучения, решения тренерского совета и приказа директора.

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для этапа периода обучения, не переводятся на следующий этап и оставляются на повторное обучение. Вопрос о дальнейшем продолжении обучения для данной категории обучающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных промежуточной аттестации обучающихся и заявления их родителей (законных представителей).

В спортивной подготовке выделяют относительно самостоятельные предметные области (виды подготовки), имеющие существенные признаки, отличающиеся друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и другие. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления образовательным и тренировочным процессом. В тренировочной и соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, то есть от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности.

Таким образом, в процессе тренировочной деятельности обучающиеся приобретают знания, умения и навыки в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- в области общей физической и специальной физической подготовки;
- в области избранного вида спорта;
- в области других видов спорта и подвижных игр.

2.2.1. Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке

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 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.

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 вися. 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 сложнопереесеченной 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 вися. 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, длину, 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.

СФП для этапа начальной подготовки

Упражнения для развития взрывной силы.

- 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 метра.

Упражнения для развития выносливости.

- Длительный равномерный бег 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).

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.

- Упражнения с клюшкой с партнёром.

СФП для тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

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.

2.2.2. Техническая подготовка

Для групп этапа 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.

Отбор 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.

Для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

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 метра. 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 обучающихся, 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, подправление 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 14. Приёмы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Трениров.этап (спорт.специализ-я)	
		До 1 года	Свыше 1 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 ⁰ 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 задан.направлен.	+	+	+	+
15.	Падения на колени в движ-ии с послед.быстр. вставанием и ускорениями в задан. направл.		+	+	+
16.	Падение на грудь, бок с последующим	+	+	+	+

	быстрым вставанием и бегом в зад. направл.				
17.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости			+	+
18.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направл.на совершен-ние скоростного маневрирования			+	+

Таблица 15. Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Трениров.этап (спорт.специализ-я)	
		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.	Веден.шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+
4.	Ведение шайбы дозиров.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 примен.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 длин.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 проц.веден., обводки и перед.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. Остан.и толчок соперника плечом.		+	+	+
31.	Остановка и толчок соперника грудью.		+	+	+
32.	Остановка и толчок соперн.задн.частью бедра			+	+

33.	Отбор шайбы способом остановки, прижиман. соперника к борту и овладение шайбой		+	+	+
-----	--	--	---	---	---

Таблица 16. Приёмы техники игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки				
		Начальной подготовки		Трениров.этап (спорт.специализ-я)		
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
1	Обучение основной стойке вратаря	+				
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+				
3	Приемы техники передвижения на коньках					
4	Передвиж.на параллел.коньках (вправо, влево)	+	+			
5	Т-образное скольжение (вправо, влево)		+	+		
6	Передвижение вперед выпадами	+	+			
7	Торможение плугом, полуплугом					
8	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	
9	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	
10	Повороты в движ.на 180, 360 в основной стойке вратаря	+	+	+	+	
11	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	
<i>Ловля шайбы</i>						
12	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте					
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+			
14	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+			
15	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена		+	+		
<i>Техника игры вратаря</i>						
16	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+		
17	Ловля шайбы на блин			+		
18	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+			
<i>Отбивание шайбы</i>						
19	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+			
20	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+			
21	Отбив.шайбы блином с паден.на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена					
22	Отбивание шайбы коньком	+	+			
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+			
24	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+			
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+		
26	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена					

27	Отбив.шайбы щитками стоя (вправо, влево), с паден.на одно колено, с паден.на два колена				
28	Отбивание шайбы щитками в шпагате				
29	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки				
30	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)			+	+
<i>Прижимание шайбы</i>					
31	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+		
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>					
32	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении	+	+	+	
33	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена				
34	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	
35	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту				
36	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+
37	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+	+	+
38	Передача шайбы подкидкой		+	+	+
39	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками			+	+

2.2.3. Тактическая подготовка.

Для групп этапа 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 обучающихся – 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 игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

Для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

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.

Таблица 17. Тактическая подготовка

№ п/п	Приёмы тактики хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Трениров.этап (спортивн.специал-я)	
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Приемы тактики обороны					
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>					
1	Скоростное маневриров.и выбор позиции	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+
3	Контактная опека			+	+
4	Отбор шайбы перехватом		+		
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с примен.силов.единоборств			+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок			+	+
1	Страховка		+	+	+

2	Переключение			+	+
3	Спаренный отбор шайбы			+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем				
<i>Приемы групповых тактических действий</i>					
1	Принципы командных оборонительных тактических действий				+
2	Малоактивная оборонительн.система 1-2-2		+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4		+	+	+
4	Малоактивная оборонительн.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 комбинир.обороны в зоне защиты		+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве			+	+
14	Тактическое построение в обороне при численном большинстве			+	+
Приемы тактики нападения					
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>					
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>					
1	Передачи шайбы – коротк., средн., длинные	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силов.единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использов.борта			+	+
4	Точность, своевременн., неожиданность, скорость выполнения передач			+	+
5	Тактическая комбинация – «скрещивание»			+	+
6	Тактическая комбинация – «стенка»		+	+	+
7	Тактич.комбинац.– «оставление шайбы»		+	+	+
8	Тактич.комбинация – «пропуск шайбы»			+	+
9	Тактическая комбинация – «заслон»				
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+	+
<i>Командные атакующие действия</i>					
1	Организ.атаки и контрат. 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 прожд.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 заверш. 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 противник. В числ.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	Взаимодейст.с игроками защ. При обороне		+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке			+	+

2.3. Воспитательная работа

Воспитательная работа с обучающимися носит 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. План включает в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива.

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 обучающегося 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, 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 обучающихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. 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 состоит в том, что тренер-преподаватель проводит 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 учреждения;
6. Самовоспитание обучающегося – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру 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-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; 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 обучающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед матчем игроков настраивают не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Турниры являются средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

2.4. План применения восстановительных средств и мероприятий на этапах спортивной подготовки

Таблица 18

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			

Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая, техническая, тактическая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёмам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности	Растирание Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспир. системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8-10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5-10 мин.
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановит. тренировки
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстанов. процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

3. Система контроля и зачетные требования

Для оценки результатов освоения программы обучающиеся проходят промежуточную аттестацию в форме контрольных нормативов: нормативы общей физической, специальной физической подготовки.

3.1. Требования к результатам освоения и условиям реализации программы

Результатом освоения программы по хоккею является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития хоккея;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила хоккея, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов по хоккею; антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях хоккеем.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (выносливости, ловкости, быстроты, силы, координации) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хоккеем;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) в области избранного вида спорта:

- овладение техникой и тактикой хоккея;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения «Первого юношеского разряда» по хоккею.

4) в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Результатом реализации программы на этапе начальной подготовки является:

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

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, освоение элементов технической подготовки, выполнение контрольных нормативов по общей физической, специальной физической подготовке,

техническому мастерству освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения, выполнение разрядных требований.

В качестве критериев эффективности реализации программы учитываются:

- стабильность состава обучающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) могут привлекаться дополнительно к основному тренеру другие тренеры и специалисты, непосредственно обеспечивающие тренировочный процесс.

Используемая материально-техническая база, инфраструктура и иные условия:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие ледовой арены;
- наличие раздевалок, душевых;
- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организация медицинских осмотров;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для проведения тренировочного процесса.

3.1.1. Требования к результатам реализации программы на этапе начальной подготовки

Для зачисления обучающегося для обучения по программе на этапе начальной подготовки до года (в группу НП-1) необходимо выполнение контрольных нормативов (для полевых игроков/вратарей), представленных в таблице.

Таблица 19. Контрольные нормативы для зачисления в группу начальной подготовки до одного года (НП-1)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта *	с	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги *	см	не менее	
			135	125
3.	И.П. – упор лёжа, сгибание и разгибание рук *	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м **	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м **	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице:

«И.П.» – исходное положение.

* – Обязательное упражнение.

** – Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

Для зачисления обучающихся на этап начальной подготовки до одного года требований к выполнению разрядных норм не предъявляется.

После прохождения обучения на этапе начальной подготовке до одного года (группа НП-1) обучающиеся, при выполнении контрольных нормативов (для полевых игроков/вратарей), представленных в таблице 20 соответственно, зачисляются на этап начальной подготовки свыше одного года (группы НП-2).

Таблица 20. Оценка выполнения контрольных нормативов обучающихся на этапе начальной подготовке (НП-1, НП-2)

Вид подготовки	Контрольные упражнения (юноши)		
	Полевые игроки		
		НП-1	НП-2
Общая физическая подготовка	Бег на 20 м с высокого старта (с)	4,25	4,17
	Челночный бег 4х9 м (с)	10,9	10,8
	Прыжок в длину толчком с двух ног (см)	165	165-170
	Сгибание и разгиб.рук в упоре лежа (раз)	41	45
Специальная физическая подготовка	Бег на коньках на 20 м (с)	4,25	4,17
	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)	6,23	6,15
	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	16,07	15,92
	Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	12,1	11,9
	Вратари		
Общая физическая подготовка	Бег на 20 м с высокого старта (с)	4,25	4,17
	Челночный бег 4х9 м (с)	10,9	10,8
	Прыжок в длину толчком с двух ног (см)	165 с	165-170
	Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа (раз)	41	45
Специальная физическая подготовка	Бег на коньках на 20 м (с)	4,37	4,3
	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)	6,37	6,3
	Челночный бег на коньках 4х9 м (с)	11,7	11,5

После прохождения обучения на этапе начальной подготовки свыше одного года в группе НП-2 обучающиеся, при выполнении контрольных нормативов (для полевых игроков/вратарей) и обязательной технической программы, представленной в таблице, зачисляются на этап начальной подготовки свыше одного года в группу НП-3.

Таблица 21. Оценка выполнения контрольных нормативов обучающихся на этапе начальной подготовке свыше одного года (НП-3)

Вид подготовки	Контрольные упражнения (юноши)	
	полевые игроки	
Общая физическая подготовка	Бег 30 м старт с места (с)	5,2
	Бег 400 м (с)	74
	Приседан.со штангой с весом 100% собств.веса (раз)	10
	Пятикратный прыжок в длину (м)	8
	Подтягивание на перекладине (раз)	8
Специальная физическая подготовка	Бег на коньках 30 м (с)	5,6
	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	16,4
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	27
	вратари	
Общая физическая подготовка	Бег 30 м старт с места (с)	5,2
	Бег 400 м (с)	74
	Присед.со штангой с весом 100% собствен.веса (раз)	10
	Пятикратный прыжок в длину (м)	8
	Подтягивание на перекладине (раз)	8
Специальная физическая подготовка	Бег на коньках 30 м (с)	5,6
	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	17,6
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	28,1

Таблица 22. Техническое мастерство, обязательная техническая программа для зачисления в группу начальной подготовки свыше одного года (НП-3)

Контрольные упражнения (юноши)		Время
Полевые игроки		
Обводка 3 стоек с последующим броском (с)		7,9 с

Слаломный бег с шайбой (с)	14,19
Броски шайбы в ворота с места (балл)	2-3
Вратари	
Смена основной стойки на низкую стойку вратаря (кол-во раз за 60 с)	25
Комплексный тест (передвижение, с)	12

Обучающиеся прошедшие обучение на этапе начальной подготовке свыше одного года в группе НП-3, при выполнении контрольных нормативов (для полевых игроков/вратарей) и обязательной технической программы, представленных в таблицах, зачисляются на тренировочный этап группа ТГ-1 (до двух лет).

После каждого года обучения на этапе начальной подготовке для перехода на следующий год обучения, обучающийся обязан сдать 75% контрольных нормативов и обязательной технической программы.

3.1.2. Требования к результатам реализации программы на тренировочном этапе

Таблица 23. Контрольные нормативы для зачисления в группы на тренировочный этап (до двух лет) (ТГ-1)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта *	с	не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги *	см	не менее	
			160	145
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой, перекладине. Сгибание и разгибание рук *	количество раз	не менее	
			5	–
4.	И.П. – упор лёжа, сгибание и разгибание рук *	количество раз	не менее	
			–	12
5.	Бег 1 км с высокого старта *	мин, с	не более	
			5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м **	с	не более	
			5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м **	с	не более	
			7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более	
			12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более	
			14,5	15,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря ***	с	не более	
			42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря ****	с	не более	
			43	47

Сокращение, содержащееся в таблице:

«И.П.» – исходное положение.

* – Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

** – Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

*** – Обязательное упражнение для вратарей.

Таблица 24. Техническое мастерство, обязательная техническая программа для зачисления в группу тренировочного этапа (до двух лет) (ТГ-1)

Контрольные упражнения (юноши)	Время
Полевые игроки	
Обводка 3 стоек с последующим броском (с)	7,9 с

Слаломный бег с шайбой (с)	14,19
Броски шайбы в ворота с места (балл)	2-3
Вратари	
Смена основной стойки на низкую стойку вратаря (кол-во раз за 60 с)	25
Комплексный тест (передвижение, с)	14

После прохождения обучения на тренировочном этапе до двух лет обучения в группе ТГ-1 обучающиеся, при выполнении контрольных нормативов (для полевых игроков/вратарей), представленных в таблицах 27 и 28 соответственно, и обязательной технической программы, представленной в таблице, зачисляются в группу тренировочного этапа до двух лет обучения в группу ТГ-2.

Таблица 25. Оценка выполнения контрольные нормативы на тренировочном этапе до двух лет (ТГ-1, ТГ-2) - Полевые игроки

Вид подготовки	Контрольные упражнения (юноши)		
		ТГ-1	ТГ-2
Общая физическая подготовка	Бег 30 м старт с места (с)	5,1	5,02
	Бег 400 м (с)	73,2	72,7
	Присед.со штангой с весом 100% собст. веса (раз)	10	10
	Пятикратный прыжок в длину (м)	8,1	8,25
	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11
	Бег 3000 м (мин)	-	-
Специальная физическая подготовка	Бег на коньках 30 м (с)	5,5	5,42
	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	16,31	16,2
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной впер.(с)	26,4	26,1

Таблица 26. Оценка выполнения контрольные нормативы на тренировочном этапе до двух лет (ТГ-1, ТГ-2) – Вратари

Вид подготовки	Контрольные упражнения (юноши)		
		ТГ-1	ТГ-2
Общая физическая подготовка	Бег 30 м старт с места (с)	5,1	5,02
	Бег 400 м (с)	73,2	72,7
	Присед.со штангой с весом 100% собст. веса (раз)	10	10
	Пятикратный прыжок в длину (м)	8,1	8,25
	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11
	Бег 3000 м (мин)	-	-
Специальная физическая подготовка	Бег на коньках 30 м (с)	6,5	6,42
	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	17,31	17,2
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной впер.(с)	28,1	27,7

Таблица 27. Техническое мастерство, обязательная техническая программа на тренировочном этапе до двух лет (ТГ-1, ТГ-2)

Контрольные упражнения (юноши)			
Полевые игроки		ТГ-1	ТГ-2
Обводка 5 стоек с последующим броском (с)		7,8	7,7
Слаломный бег с шайбы (с)		12,5	12,2
Броски шайбы в ворота с места (балл)		3	4
Вратари			
Смена осн.стойки на низкую стойку вратаря (кол-во раз за 60 с)		28	31
Комплексный тест (передвижение, сек)		13	12,2

После прохождения обучения на тренировочном этапе до двух лет обучения в группе ТГ-2 обучающиеся, при выполнении контрольных нормативов (для полевых игроков/вратарей),

представленных в таблицах, и обязательной технической программы, представленной в таблице 27, зачисляются в группу тренировочного этапа свыше двух лет обучения в группу ТГ-3.

Таблица 28. Оценка выполнения контрольные нормативы на тренировочном этапе до двух лет (ТГ-1, ТГ-2) – Полевые игроки

Вид подготовки	Контрольные упражнения (юноши)			
		ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Общая физическая подготовка	Бег 30 м старт с места (с)	4,95	4,89	4,8
	Бег 400 м (с)	72,1	71,5	71,1
	Присед.со штангой с весом 100% собств. веса (раз)	10	10	10
	Пятикратный прыжок в длину (м)	8,35	8,45	8,5
	Подтягивание на перекладине (раз)	13	15	17
	Бег 3000 м (мин)	12,3	12,0	11,3
Специальная физическая подготовка	Бег на коньках 30 м	5,36	5,3	5,25
	Челночный бег на коньках 6x9 м	16,05	15,5	15,3
	Бег по мал.восьмерке лицом и спин.вперед	25,92	25,45	25,1

Таблица 29. Оценка выполнения контрольные нормативы на тренировочном этапе до двух лет (ТГ-1, ТГ-2) – Вратари

Вид подготовки	Контрольные упражнения (юноши)		
		ТГ-1	ТГ-2
Общая физическая подготовка	Бег 30 м старт с места	5,1	5,02
	Бег 400 м	73,2	72,7
	Присед.со штангой с весом 100% собств.веса (раз)	10	10
	Пятикратный прыжок в длину (м)	8,1	8,25
	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11
	Бег 3000 м	12,3	12,0
Специальная физическая подготовка	Бег на коньках 30 м	6,3	6,2
	Челночный бег на коньках 6x9 м	17,1	16,97
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед	27,5	27,3

Таблица 30. Техническое мастерство, обязательная техническая программа на тренировочном этапе до двух лет (ТГ-1, ТГ-2)

Контрольные упражнения (юноши)			
	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Полевые игроки			
Обводка 5 стоек с последующим броском	7,6	7,5	7,4
Слаломный бег с шайбы	12,1	12,0	11,9
Броски шайбы в ворота с места (балл)	4	5	6
Вратари			
Смена осн.стойки на низк.стойку вратаря (кол.р. за 60 с)	35	37	40
Комплексный тест (передвижение, с)	12,05 с	11,95 с	11,8

После каждого года обучения на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) для перехода на следующий год обучения, обучающийся обязан сдать 75% контрольных нормативов и обязательной технической программы.

3.1.3. Требования к результатам реализации программы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 31. Контрольные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (юноши)

Быстрота	Бег 30 м старт с места (с)	4,1
	Бег 400 м (с)	59
	Бег на коньках 30 м (с)	4,3
Сила	Присед.со штангой с весом 100% собств.веса (раз)	22
	Пятикратный прыжок в длину (м)	13 м 20 см
	Подтягивание на перекладине (раз)	15
Выносливость	Челночный бег на коньках 5x54 м (с)	38
Коорд.способ.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	21
Технич.мастер.	Обязательная техническая программа	
Спортив.разряд	Первый спортивный разряд	

3.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Для оценки умений и навыков, уровня общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся проводятся промежуточная и итоговая аттестации.

Целью проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Задачами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программ;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- определение этапа подготовленности обучающегося;
- получение объективной информации для подготовки решения Тренерского совета о переводе обучающихся на следующий период, этап подготовки;
- выявление проблем тренеров в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- выполнение контрольных нормативов (нормативов общей физической и специальной физической подготовки, обязательной технической программы);
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года. Итоги отражаются в протоколах промежуточной аттестации, проводится статистическая обработка данных.

Перевод обучающихся на последующий этап, период подготовки, в том числе досрочно, осуществляется на основании выполнения требований промежуточной аттестации в соответствии с Программой, решения тренерского совета и приказа директора.

При досрочном переводе обучающиеся должны выполнить требования к результатам Программы соответствующего этапа подготовки.

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для этапа, периода подготовки, не переводятся на следующий этап и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных промежуточной аттестации обучающихся и заявления их родителей (законных представителей).

При проведении контрольных нормативов с обучающимися особое внимание уделяется соблюдению инструкции по проведению промежуточной аттестации (итоговой аттестации) обучающихся и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Прием контрольных нормативов проводится в конце учебного года, в установленные сроки апрель - май. Результаты контрольных нормативов заносят в протокол, который хранится в учебном отделе учреждения.

Краткая инструкция по проведению промежуточной аттестации (итоговой аттестации) обучающихся по указанной программе.

Инструкция по выполнению контрольных упражнений (тестов) для групп начальной подготовки

Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 20 метров с высокого старта.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений обучающегося. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время на преодоление дистанции (с).

2. **Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств обучающегося. Тест проводится в зале. По сигналу обучающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Оценивается по времени (с).

3. **Прыжок в длину толчком двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающегося, а так же уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения обучающимся дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

4. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90⁰ максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями. Оценивается количество раз.

Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

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

3. **Челночный бег на коньках 6х9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств обучающегося. Проводится на льду хоккейного поля. Обучающийся стартует с синей линии, и преодолевает шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается если обучающийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

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

Оценка обязательной технической программы.

1. **Обводка 3 стоек с последующим броском.** 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 трех стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. После обводки третьей стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в то момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

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

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

4. **Комплексный тест на ловкость (передвижение).**

Исходное положение - основная стойка у штанги.

- (1) перемещение от штанги к штанге - ускорение лицом вперед (в основной стойке вратаря) к пилону;
- (2) объехать пилон - переступанием переместиться к другому пилону;
- (3) спиной вперед вернуться в ворота на ближнюю штангу;
- (4) от штанги выехать за ворота;
- (5) отбить шайбу в угол площадки;
- (6) по ходу движения устремиться к штанге, зафиксировать свою позицию у штанги;
- (7) переместиться поперечным скольжением к другой штанге;
- (8) лицом вперед в основной стойке выкатиться к ближнему пилону;
- (9) объехать его - спиной вперед вернуться до середины вратарской площадки;
- (10) имитация отбивания шайбы щитком в направлении дальней штанги;
- (11) встать в основную стойку - лицом к экзаменатору, конец упражнения. (Схема выполнения упражнения в приложении).

Инструкция по выполнению контрольных упражнений (тестов) для тренировочных групп

Оценка общей физической подготовленности

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

2. **Бег 400 метров.** Направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

3. **Приседание со штангой с весом 100% собственного веса.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из и.п. штанга весом, равным весу собственного тела обучающегося, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается количество приседаний.

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

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

6. **Бег 1000 и 3000 метров.** Направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

2. **Челночный бег на коньках 6х9 м.** Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Обучающийся по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

3. **Бег «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности красной точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180⁰ и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

Оценка обязательной технической программы.

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

Освоение программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. Результаты отражаются в протоколах итоговой аттестации. Выпускникам учреждения, прошедшим итоговую аттестацию, выдается справка об окончании учреждения. Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации, выдается справка об обучении в учреждении.

3.3. Основное содержание комплексного контроля

Таблица 32

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки	<ul style="list-style-type: none">климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация;инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none">организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки	<ul style="list-style-type: none">социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.

4. Методическое обеспечение программы

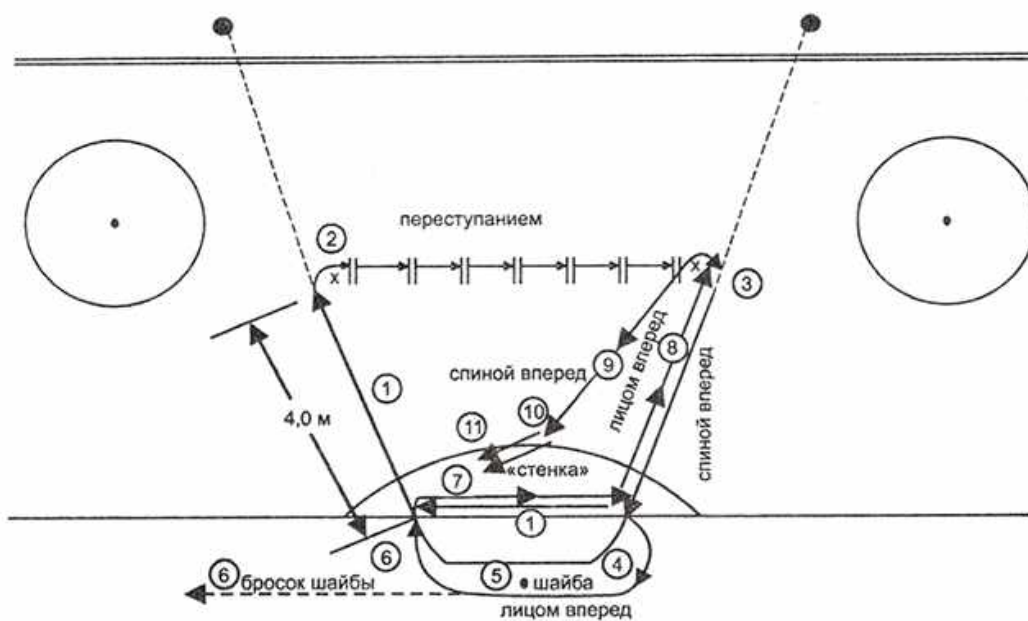
1. Афанасьев С. «Большое хоккейное созвездие» – М.: Спорт, 2010.
2. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. «Юный хоккеист» – М. Физкультура и спорт, 1986г.
3. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» – М.: Тера Спорт, 2000.
4. Даккорд Б. «Игра вратаря в хоккее с шайбой» – М.: Олимпийская литература, 2013.
5. Дерябин С.Е. «Контроль за подготовкой юных хоккеистов» – М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Комков А.Г., Столов И.И. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.
7. Кукушкин В. «Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада – Россия» М.: Человек, 2010.
8. Кукушкин В. «Это – наша игра!» Лучшие хоккейные матчи – М.: Человек, 2009.
9. Кукушкин В., Богуславский Г. «Montreal Canadiens – 100 лет» – М. Вагриус, 2009.
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
11. «Молодежная Хоккейная Лига» Сезон 2011/2012. Альманах. – М.: Человек, 2013.
12. Никонов Ю.В. «Подготовка квалифицированных хоккеистов» – М.: Асар, 2003.
13. «Практическое руководство для тренеров» Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект). М.: Человек, 2012.
14. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
15. Раззаков Ф. «Владислав Третьяк. Легенда № 20» – М.: Алгоритм, 2014.
16. Раззаков Ф. «Валерий Харламов. Легенда № 17» – М.: Алгоритм, 2014.
17. Раззаков Ф. «Легенды отечественного хоккея» – М.: Эксмо, 2014.
18. Савин В.П. «Теория и методика хоккея» Учебник для студентов высших тренировочных заведений. – М.: Академия, 2003.
19. Савин В.П. «Хоккей» Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1976.
20. «Современная система спортивной подготовки» под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденный приказом Минспорта России от 15.05.2019 № 373.
22. Хизриева О. «Шестой игрок» Книга для хоккейных болельщиков и о хоккейных болельщиках – М.: Спорт, 2012.
23. «Хоккей для начинающих» – М.: Астрель, АСТ, 2001.
24. «Хоккей нового времени» Кукушкин В. – М.: Спорт, 2015.
25. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (текст) – М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Академия спортивных исследований: <http://sportiss.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
3. Благотворительный фонд Елены и Геннадия Тимченко: <http://timchenkofoundation.org/>
4. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org/>
5. Информационно-правовой портал Гарант: www.garant.ru
6. КонсультантПлюс: www.consultant.ru
7. Комитет по физической культуре и спорту администрации города Мурманска: <http://gorsport51.ru>
8. Методическое интернет-пособие: <http://www.lifeinhockey.ru/>
9. Минспорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
10. Министерство спорта и молодежной политики Мурманской области: <https://sport.gov-murman.ru>
11. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
12. Программа развития детского ледового спорта «Добрый лёд»: <https://dobroled.ru/>

13. Федерация хоккея России: <http://fhr.ru/>
14. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru/>
15. Федерация хоккея города-героя Мурманска: <https://vk.com/club77683679>

Схема выполнения упражнения для вратарей – комплексный тест (передвижение).



Комплексный тест по технической подготовленности вратарей