

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРАВИТЕЛЬСТВА ЕВРЕЙСКОЙ АВТОНОМНОЙ ОБЛАСТИ  
областное государственное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва Еврейской автономной области»

Принята  
решением тренерского совета  
ОГБУ «СШОР ЕАО»

Протокол  
от « 15 » 12 20 17 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ОГБУ «СШОР ЕАО»

С.Ю. Козаченко

Приказ № 381-0  
от « 12 » 12 20 17 г.



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом, утвержденного приказом Минспорта России № 1079 от 26.12.2014)

### Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 9 лет и старше.**

Разработчик программы: Гурьянова Елена Ильинична,  
заместитель директора по спортивной работе

г. Биробиджан 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	стр.
	Оглавление	2
	Обозначения и сокращения	4
I.	Пояснительная записка	5
1.1.	Нормативно – правовые и научно-методические основы программы	5
1.2.	Особенности вида спорта	6
1.3.	Структура системы многолетней подготовки	8
1.4.	Основные формы тренировочного процесса	9
1.5.	Структура программы	10
II.	Нормативная часть	10
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки	10
2.2.	Система спортивного отбора	12
2.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса	12
2.4.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	14
2.5.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы	15
2.6.	Структура годового цикла спортивной подготовки хоккеистов	17
2.7.	Кадровое обеспечение	18
2.8.	Материально-техническое обеспечение и инфраструктура	19
2.9.	Требования к экипировке и снаряжению игрока	24
III.	Методическая часть	25
3.1.	Этапы подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап(этап спортивной специализации), этап	25

	совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	
3.2.	Физическая подготовка	28
3.3.	Техническая подготовка	32
3.4.	Тактическая подготовка	33
3.5.	Воспитательная работа	37
3.6.	Психологическая подготовка	38
3.7.	Теоретическая подготовка	42
3.8.	Восстановительные мероприятия	43
3.9.	Инструкторская и судейская практика	45
3.10.	Перечень тренировочных сборов	46
3.11.	Антидопинговые мероприятия	47
IV.	Антидопинговые мероприятия	47
4.1.	Критерии спортивного отбора	48
4.2.	Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы	50
V.	Перечень информационного обеспечения	53

## ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ВСМ – (этап) высшего спортивного мастерства

ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта

СШ – спортивная школа

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация

ЕКП – единый календарный план

ЕКС – Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих

НП – (этап) начальной подготовки

ПСП – программа спортивной подготовки

СДЮСШОР – специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва

ТЭ (СС) – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства

УОР – училище олимпийского резерва

ФГТ – федеральные государственные требования

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

ЦСП – центр спортивной подготовки

## **I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом (утв. приказом Министерства спорта РФ от 26.12.2014 № 1079), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

### **1.1 Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы**

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
3. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 227 от 17.03.2015г.)
7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
8. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
9. Правила соревнований вида спорта хоккей с мячом.

Также программа должна учитывать внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса хоккеистов на различных этапах многолетней подготовки в течении срока реализации программа. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки хоккеистов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по хоккею с мячом, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по хоккею с мячом;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по хоккею с мячом.

## **1.2. Особенности вида спорта**

**Хоккей с мячом** - зимняя спортивная командная игра, проводящаяся на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются забросить мяч в ворота другой команды и при этом не позволить полевым игрокам противоположной команды сделать то же самое. Ворота охраняют вратари, не использующие клюшек. Продолжительность игры ограничена по времени и победителем является команда, которая за время игры сумела больше раз забросить мяч в ворота соперника (забить гол).

Игра наиболее распространена в Скандинавии и на постсоветском пространстве, но также известна и популярна в целом ряде стран Западной и Восточной Европы, Северной Америки и Азии. Термин «хоккей с мячом» является официальным в России. В международной практике используется термин «бенди».

В России игра в хоккей с мячом носит организованный и регулярный характер, в связи с чем сформировалась соответствующая Федерация хоккея с мячом, объединенную в Федерацию международного бенди.

Хоккей с мячом официально признан Международным олимпийским комитетом в качестве зимнего вида спорта, однако в официальную программу Зимних Олимпийских игр до настоящего времени не входит (неофициально хоккей с мячом был представлен на VI Зимних Олимпийских играх в Осло в 1952 г. в качестве показательной дисциплины).

На Руси издавна известны различные игры с мячом (деревянным шаром): клюшкование, клюшки на льду, загон, юла, погоня, шарение, котел и др. Например, при Иване Грозном была распространена игра, в которой с помощью «клюки» (изогнутого корня дерева) надо было загнать шар в выдолбленные во льду лунки (своеобразный аналог голландского «гольфа на льду»). При Петре I «ледовые игры» являлись частью народных гуляний и собирали множество зрителей.

Со временем эти игры претерпели ряд существенных изменений. Вместо деревянных полозьев, крепившихся к валенкам, играть стали на железных коньках (одно из множества «голландских заимствований» Петра I) и более прочными «клюшками» из гибкого можжевельника с загибом на конце. На смену деревянному шару пришел каучуковый мяч.

К концу 19 в. хоккей с мячом в России во многом уже напоминал игру в современном ее виде. Немалое влияние на формирование русского хоккея оказали английские служащие, работавшие на предприятиях Санкт-Петербурга и в других российских городах (у англичан же было позаимствовано и само слово «хоккей»). В российской столице возникают первые клубы (где наряду с хоккеем культивировался и футбол), время от времени игравшие друг с другом. Студент Технологического института и основатель «Петербургского кружка любителей спорта» (позже - просто «Спорт») Петр Москвин разработал первые в России единые хоккейные

правила. 8 марта 1898 на Северном катке состоялся первый матч по новым правилам (между командами «белых» и «черных»), а несколько дней спустя прошел и матч-реванш. Эти исторические матчи стали толчком к дальнейшему развитию в России хоккея с мячом, а 8 марта 1898 считается датой его «официального» рождения.

Хоккей с мячом достаточно популярен в России. Достаточно сказать, что в суперлиге играют 14 команд, в высшей лиге 23 команды, КФК более 40 команд. представляющих 6 федеральных округов, а в состав Федерации хоккея с мячом России входит 47 республиканских, краевых и областных федераций и отделений хоккея с мячом

Развитие современного хоккея с мячом в России осуществляется под руководством Федерации хоккея с мячом России. Федерацией проводятся соревнования Чемпионата России в суперлиге и высшей лиге, розыгрыш Кубка России, а также чемпионаты среди женщин, ветеранов, юниоров и юношей, детские турниры на Призы клуба «Плетёный мяч», турниры по мини-хоккею (ринк-бенди), и целый ряд других соревнований.

### **1.3 Структура системы многолетней подготовки**

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

4) Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов



для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на этапе начальной подготовки:

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

2) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

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

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### **1.4 Основные формы тренировочного процесса**

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров

нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

### **1.5 Структура Программы**

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в организации. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и учебно-педагогические мероприятия.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Система многолетней тренировки хоккеистов представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсменов, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки хоккеистов определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

### **2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки**

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки.

Наполняемость групп НП – 12 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – 2 года.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость ТГ – 12 чел., Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 14 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость группы ССМ – 8 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость группы ВСМ – 8 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Таблица 1. Характеристики формирования групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	8

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа

занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

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

## 2.2 Система спортивного отбора

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- 1) массовый просмотр и тестирование занимающихся с целью ориентирования их на занятия спортом;
- 2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом;
- 3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

## 2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки хоккеистов по этапам подготовки. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица 2. Соотношение тренировочного процесса по видам подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	28-30	18-20	12-16	8-10	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	16-18	14-16	14-20	14-20	14-18	12-14
Техническая подготовка (%)	22-24	22-24	22-26	24-26	18-22	18-20

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	10-12	10-14	8-10	10-12	24-26	24-26
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	4-6	8-10	10-12	12-14	14-16

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в хоккее с мячом.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Технико-тактическая (интегральная) это комплексная реализация различных компонентов подготовленности спортсмена (технически, тактически, физически, психологически) в процессе тренировочной и соревновательной деятельности для того, чтобы способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, проявлялись и в соревнованиях. Например, в спортивных играх, выполнение упражнений на технику, развитие

силы, улучшение гибкости и. т. д. не смогут заменить тренировочные и соревновательные игры. Так как только в играх раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается связь и понимание между ними.

#### 2.4 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	10-15	10-15	15-16	10-15	15-16
Отборочные	1-2	3-5	2-3	2-3	2-3	2-3
Основные	-	5-6	10-15	15-18	20-21	28-31

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсменов, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное

место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта хоккей с мячом следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта хоккей с мячом;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта хоккей с мячом;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

## **2.5 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы**

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке хоккеистов представлены ниже.

Таблица 4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	10	12	14	18	29	32
Количество тренировок в неделю	5	5	8	12	14	15
Общее количество часов в год	520	624	728	936	1508	1664
Общее количество тренировок в год	260	260	416	624	728	780

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);



- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от хоккеистов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон хоккеистов заканчивается в апреле, в мае-июне спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры находятся в ежегодном отпуске. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

## **2.6 Структура годичного цикла спортивной подготовки хоккеистов**

Занятия планируют на каждые 52 недели (календарный или спортивный год), включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годичного цикла представлен в методической части.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику игры хоккеистов.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика, плавание). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

## **2.7 Кадровое обеспечение**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (далее – ЕКСД), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) в том числе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства к работе допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование и стаж работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном

объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

## **2.8 Материально-техническое обеспечение и инфраструктура**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие игровой площадки с искусственным замораживанием льда;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки организации, должно соответствовать таблицам 5 и 7. Спортивный инвентарь, передаваемый в личное пользование занимающихся представлен в таблице 6 и 8.

Таблица 5 – Оборудование и спортивный инвентарь общего пользования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Борта для хоккея с мячом	метр	250
2	Ворота для хоккея с мячом	штук	2
3	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	30
4	Мяч хоккейный	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5	Мат гимнастический	штук	4
6	Мячи набивные от 0,5 до 5 кг	штук	3
7	Пирамида для клюшек	штук	2
8	Скамейка гимнастическая	штук	4
9	Станок для точки коньков	штук	1
10	Стенка гимнастическая	штук	8
11	Стойки для обводки	штук	30
12	Чехлы для клюшек	штук	5
13	Чехлы для коньков	пар	40

Таблица 6 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшки для игры в хоккей с мячом	штук	на занимающегося	-	-	10	1	20	1	30	1
2.	Мяч хоккейный	штук	на занимающегося	-	-	5	1	10	1	15	1

Таблица 7 - Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Брюки хоккейные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	2	4	2
3	Жилетка для тренировок	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	1	2	1
4	Защита (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Защита вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Защитный шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

9	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
10	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
11	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12	Костюм спортивный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	2	1
14	Перчатки для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15	Свитер хоккейный	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	
16	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
17	Термобелье	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
18	Трусы хоккейные	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
19	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
20	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	4	1

## **2.9. Требования к экипировке и снаряжению игрока.**

### **Мяч.**

Мяч должен быть изготовлен из официально разрешенного материала, и он должен быть яркого цвета. При падении мяча на лед с высоты 1.5 м отскок должен составлять минимум 15 см и максимум 30 см. Диаметр мяча должен быть 63 мм +/- 2 мм, его вес - не менее 60 гр. и не более 65 гр. на момент начала матча.

### **Клюшка.**

Клюшка может быть изготовлена из дерева, пластика или другого разрешенного материала (Рисунок). Ее вес составляет не более 450 грамм, ширина по всей поверхности, включая обмотку, не должна превышать 7,0 см. Длина по наружной стороне клюшки не должна превышать 125 см. Не допускается обматывать крюк клюшки лентой красного цвета. Углы и края клюшки должны быть закруглены. Металлические части на клюшке не разрешаются.

### **Коньки.**

На коньках не должно быть передних и задних острых краев, которые могут представлять опасность для участников матча. Для предотвращения травм передние и задние края лезвий должны быть закруглены радиусом не менее 5 мм.

### **Защитная экипировка.**

Все игроки и судьи должны иметь защитные шлема. Все игроки должны также иметь капу утвержденного образца для защиты зубов, и защиту для шею установленного образца. Вратарь должен быть в защитной маске, утвержденного образца Международной федерацией бэнди. Модифицировать утвержденное защитное оборудование запрещается.

Игроки достигшие возраста 19 лет включительно должны играть в маске для защиты лица. Игроки, достигшие возраста 20 лет, играют, как минимум, в визоре для защиты лица.

Игрок, не достигший 20-летнего возраста на начало сезона продолжает играть в маске до конца сезона.

Игровая форма- случаи совпадения игровой формы. Принимающая команда (далее - команда-хозяин) должна использовать официально заявленную основную форму. В случае совпадения игровой формы обеих команд, команда-хозяин должна использовать резервную форму. Гетры должны быть одного цвета с игровой хоккейной майкой. В игровой хоккейной форме должен преобладать один цвет.

На нейтральном поле, та команда, которая указана в календаре хоккейных



матчей первой, является командой - хозяином поля, и вправе использовать свою основную форму. Цвет формы должен быть таким, чтобы обе команды были легко различимы.

Проверка инвентаря.

Перед началом и во время матча главный судья должен следить, чтобы мячи, клюшки и другой инвентарь соответствовали требованиям регламента.

Проверка экипировки. Судья проверяет клюшки и другой инвентарь перед матчем. Во время жеребьевки капитаны обеих команд подтверждают, что весь инвентарь, используемый их командами, соответствует требованиям регламента, и, что игроки используют защитную экипировку в соответствии со статьей 2 данных правил.

При использовании игроком неполной или неутвержденного образца экипировки, он удаляется на (5 минут). Если судья вынужден был остановить игру, чтобы наказать игрока, игра возобновляется свободным ударом. Игрок, который был удален с хоккейного поля из-за неправильной экипировки при выходе на поле вновь, должен показать судье устранение нарушения по экипировке.

Экипировка (контроль арбитром экипировки).

Судья может не допустить к участию в матче игрока с неправильной экипировкой. Если судья во время матча видит нарушение игроком правил экипировки, то этот игрок получает 5-ти минутное удаление. Если игрок, которому было запрещено участвовать в игре из-за нарушения экипировки, или игрок, удаленный на 5 минут за то же нарушение возвращается в игру и не показывает судье, что экипировка приведена в соответствии, то он получает удаление до конца матча.

### **III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1 Этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных хоккеистов. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки хоккеистов высокого класса.

Таблица 8 - Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса

Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
-Укрепление здоровья, улучшение физического развития	- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности	- Совершенствование техники игры в хоккей с мячом	- Совершенствование техники игры в хоккей с мячом	- Совершенствование техники игры в хоккей с мячом
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений	- Овладение основами техники игры в хоккей с мячом	- Развитие специальных физических качеств	- Развитие специальных физических качеств	- Развитие специальных физических качеств
-Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта	- Приобретение соревновательного опыта путем участия в различных соревнованиях	- Повышение уровня функциональной подготовленности	- Освоение повышенных тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта	- Выполнение норматива «КМС»
- Выявление способностей у занимающихся, развитие стойкого интереса к занятиям спортом и воспитание спортивного характера	- Уточнение спортивной специализации	- Освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта	Выполнение норматива первого спортивного разряда	Участие в соревнованиях в составах команд высшей лиги.

**Таблица 9 - Планирование тренировочных занятий (52 недели) по виду спорта хоккей с мячом**

п\п	Содержание	Этапы подготовки					
		НП	НП	ТЭ(СС)	ТЭ(СС)	ССМ	ВСМ
		до года	св. года	до 2-х лет	св.2-х лет	весь период	весь период
1.	Общая физическая подготовка	152	175	146	140	126	134
2.	Специальная физическая подготовка	94	114	132	178	252	232
3.	Техническая подготовка	108	144	168	224	282	364
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	92	106	124	188	328	366
5.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	64	75	60	96	372	400
6.	Участие в соревнованиях	-	-	24	30	34	54
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	14	28	28
8.	Контрольно-переводные нормативы	6	6	14	14	14	14
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	40	40	60	60
10.	Медицинское обследование	4	4	12	12	12	12
<b>Всего часов за 52 недели</b>		<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1508</b>	<b>1664</b>

### 3.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоническое развитие функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

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

#### **Общеподготовительные упражнения**

##### **Строевые и порядковые упражнения.**

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

##### **Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.**

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

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

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

## **Упражнения для развития физических качеств.**

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

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

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

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

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

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

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который

помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

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

### **Специально-подготовительные упражнения**

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

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

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

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

*Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса*, способствующих повышению выполнения ударов и ведения мяча. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.

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

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

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

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

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием хоккейного бортика. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует

использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

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

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд./мин.
2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210 уд./мин.
3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение мячом и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели мячом и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

### **3.3.Техническая подготовка**

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

### **3.4.Тактическая подготовка**

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

Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике должно проходить в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Прежде всего важно научить занимающихся правильно выбирать место, освободиться от опеки или, наоборот, закрывать «опекуна». Для этого используют упражнения, в которых игроки должны открываться, используя рывки,



остановки, повороты и финты. Затем осваивают приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Индивидуальные действия совершенствуют в игровых упражнениях и двусторонней игре; здесь игрокам даются индивидуальные задания (например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, выполнять удары по воротам только после ведения и обводки).

### **Примерные упражнения:**

1. Удар в ворота после ведения. Игрок продвигается к воротам и входит с мячом в штрафную площадь. В зависимости от действия вратаря он должен определить, когда, каким способом, с какой силой и в каком направлении выполнить удар или применить обводку вратаря.
2. Защитник располагается за пределами штрафной площади. Два игрока, передавая мяч друг другу, приближаются к воротам. Защитник должен выбрать правильную позицию и момент для отбора мяча.
3. В 15—17 м от ворот параллельно друг другу располагают два борта (коридор), между ними — защитник. Нападающий, продвигаясь с мячом, должен обыграть защитника, применяя обводку, финт, используя бортики, а затем выполнить удар по воротам.
4. Три-четыре игрока располагаются на ограниченном бортами участке поля. Один из них владеет мячом и, применяя ведение, старается как можно дольше удержать его. Тот, кто отобрал мяч, проделывает то же, что и первый игрок.

Обучение групповым действиям начинается с простейших взаимодействий в парах. Упражнения постепенно усложняют: увеличивают число участвующих игроков, изменяют их содержание, вводят сопротивление защитников.

Обучение тактическому взаимодействию в защите начинается с подстраховки. Затем переходят к переключению. После объяснения занимающиеся выполняют прием в облегченных условиях, потом упражнения усложняют, включая различное число пассивно или активно действующих соперников.

В процессе изучения и совершенствования групповых действий игроки приобретают тактические навыки и умения, учатся выбирать место для овладения мячом и взятия ворот соперника, целесообразно использовать различные передачи с ведением и обводкой, маневрировать по полю с мячом и без мяча. Все это хоккеист должен уметь делать во взаимодействии с партнером.

## Примерные упражнения:

1. Передачи мяча в парах в движении на расстоянии 4—5 м с предварительной остановкой и без остановки мяча и ударом в ворота.

Варианты:

- а) то же, но передачи выполняют после ведения и между расставленными стойками;
- б) то же, но игроки выполняют упражнения двумя мячами; удар в ворота осуществляет тот, на кого смотрит вратарь;
- в) то же, но сигналом для передачи служит ускорение игрока; то же, но передачу осуществляют со сменой мест;
- г) то же, но при сопротивлении соперника.

2. Взаимодействия в парах с ударами по воротам. Игрок 1 занимает место около штрафной площади спиной к воротам, три-четыре игрока в колонне по одному располагаются в 5—6 м; игрок 2 передает мяч по льду игроку 1 и делает рывок к воротам. Игрок 1 в одно касание передает его игроку 2, который без остановки выполняет удар по мячу в ворота или проходит с мячом в штрафную площадь, а затем осуществляет удар. То же, но с сопротивлением защитника.

3. Взаимодействие трех нападающих против трех защитников с использованием передачи мяча на свободное место.

4. Взаимодействие двух нападающих против двух защитников вблизи штрафной площади с переменой местами.

5. На площадке 25—30 м, ограниченной бортиками, располагаются шесть игроков — два защитника и четыре нападающих, из которых двое — около боковых бортов прямоугольника. Двое водящих стремятся отобрать или перехватить мяч. Два игрока, располагающиеся у боковых бортов, передвигаются вдоль этих линий для связи с игроком, владеющим мячом. Та пара, которая сделала ошибку или у которой был отобран мяч, становится водящей.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов и простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками. В первую очередь нужно освоить организованный переход от защиты к нападению и обратно. При изучении командных тактических действий в двусторонней игре необходимо предварительно объяснить расстановку и функции каждого игрока. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались действиями с мячом.

Новичков не рекомендуется сразу же специализировать в игре на отдельных местах: это не содействует совершенствованию технического и тактического мастерства игроков. Первое знакомство с системами игры происходит в самом

начале тренировки, когда после подводящих игр в занятия включают двустороннюю игру. Затем на протяжении довольно длительного периода изучают отдельные компоненты основной тактической системы. Только после того, как основные положения будут прочно усвоены, можно приступать к углубленному изучению и совершенствованию тактических действий, а также других систем игры. Обучение командным действиям завершается овладением умением свободно оперировать тактическими системами в ходе игры.

Командные действия закрепляют в учебных, товарищеских и официальных играх. В каждой учебно-тренировочной игре перед игроками нужно ставить определенные задачи, а после тренировки подробно разбирать, как выполняли задания отдельные игроки и команда в целом, какие были допущены ошибки.

Учебные игры — наиболее трудная форма обучения командным действиям. Во время игры тренер должен находиться на поле и, давая указания, помогать игрокам выполнять поставленные задачи. Задания могут быть различными: проходить середину поля в два касания, атаку ворот соперника вести флангами, применять определенные тактические комбинации, в обороне ворот использовать персональную опеку на своей половине поля и т. д. Останавливать игру можно лишь в том случае, когда необходимо сделать общие указания или повторить тактическую комбинацию. Частые остановки снижают темп игры и интерес к ней.

Особую трудность для тренера представляет дозировка нагрузки. В связи с повышенным эмоциональным состоянием играющие часто переоценивают свои силы и возможности. Важно вовремя определить момент наступления утомления и соответственно изменить нагрузку. Регулировать нагрузку во время игровых упражнений и двусторонней игры можно, вводя перерывы для указаний и разъяснений, еще более строгое судейство, изменяя условия игры и т. д.

Перед официальными соревнованиями необходимо провести несколько товарищеских встреч, чтобы проверить подготовленность каждого игрока и команды в целом, выявить недостатки.

Определить основной состав команды следует не позднее чем за день до соревнования, чтобы игроки и команда смогли соответствующим образом подготовиться. За день до игры или в тот же день необходимо собрать команду, наметить основной план и тактику ведения игры с конкретным соперником. Перед началом игры обязательно проводят разминку.

При обучении большое значение имеют такие подвижные игры на льду, как «Пятнашки», «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Партия на партию», «Эстафета» и т. п. Они не только помогают закреплять навыки движения на коньках, но и

способствуют совершенствованию приемов владения клюшкой и мячом. Вместе с тем у хоккеистов складывается и развивается тактическое представление о выборе места, роли передачи и ведения, о системе расстановки игроков, взаимопомощи и пр. Эти игры используют в качестве подводящих и специально подготовительных.

Однако следует как можно раньше переходить к командной игре. Если технические приемы долго изучают вне игры, это не дает возможности усвоить сам процесс игры. Больше того, целый ряд моментов вне связи с игрой окажется совершенно непонятным.

Вместе с тем не следует сразу переходить к игре по всем правилам. Вначале достаточно разбить занимающихся на две партии и указать им основную цель, ограничив действия самыми необходимыми правилами. Первые занятия на льду обычно очень утомляют, поэтому продолжительность уроков и интенсивность отдельных упражнений необходимо увеличивать осторожно и постепенно.

Обучать специальным приемам и совершенствовать их лучше всего небольшими группами (три-шесть игроков). После того как отдельные технические приемы усвоены, нужно соединять их в комбинационные упражнения, по возможности приближенные к игре, и проводить поточным методом.

Чем выше подготовленность команды, тем больше внимания надо уделить индивидуальной форме совершенствования техники и тактики. Для этого отдельные игроки или небольшая группа получают от тренера самостоятельные задания. При выборе заданий нужно учитывать слабые стороны в подготовке игрока и его функции в команде.

Групповая форма обучения целесообразна, когда тренер видит, что определенные недостатки присущи большинству игроков команды. Индивидуальные задания требуют достаточного количества оборудования на местах занятий. Особенно необходимы стойки для обводки, переносные и навешивающиеся ворота, специальные мишени, щиты, кольца на подставках и др.

### **3.5. Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование

здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

*В качестве средств и форм* воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, 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 личный пример тренера.

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

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

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

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

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

### **3.6. Психологическая подготовка**

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

Общая цель психологической подготовки - развивать психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного мастерства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

В психологии спорта принято делить психическую подготовку спортсмена на общую и к конкретному соревнованию. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию, в свою очередь, подразделяется на раннюю и непосредственную.

Непосредственная психологическая подготовка в свою очередь делится на психологическую настройку и управление психическим состоянием хоккеиста перед каждой игрой, психологическое воздействие на него в ходе игры, в перерывах между периодами и организацию условий для нервно-психического восстановления. Ранняя и непосредственная психологическая подготовка к соревнованию, а также психологическое воздействие после выступления приурочены к конкретным играм, тогда как общая подготовка проводится как в течение всех периодов тренировки, так и во время длительного соревнования.

Общая психологическая подготовка направлена на совершенствование качеств личности хоккеиста и на формирование у него психической готовности к эффективному участию в соревнованиях.

Её конкретными задачами являются:

1. Воспитание моральных черт личности хоккеиста как важнейшей основы успеха в спортивной деятельности (важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером и коллективом команды).
2. Развитие процессов ощущений и восприятий, в том числе формирование и

совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство мяча и льда», «чувство партнёров», «чувство времени» и т.д.

2. Все действия хоккеистов проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только большой быстротой, но и точностью, своевременностью как восприятия, так и ответного движения. Для быстроты и точности двигательных реакций необходимо включать различные скоростные упражнения, требующие быстрого переключения на другие упражнения с различными неожиданными и нелогичными продолжениями.

Деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью других анализаторов, в частности, с мышечно-двигательным и зрительным, а его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. В тренировочном процессе должно быть отведено специальное время на развитие вестибулярной устойчивости, для чего необходимо включать в занятия сложно координированные виды упражнений, требующие большой активности занимающихся с противодействием неприятных субъективных ощущений, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на равновесие, элементы борьбы и т.д. Поскольку периферическое зрение и точность глазомера играют в хоккее большую роль, различные примеры и упражнения для развития зрительных восприятий должны занять достаточное место в учебно-тренировочной работе. Для тренинга периферического зрения используются упражнения с ведением мяча и бросками по воротам, упражнения в тройках, пятёрках. Существует много методов развития объема поля зрения, точности глазомера.

3. Очень важна в хоккее роль внимания, в частности, его объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение. Для выработки умения распределять и переключать внимание в тренировку хоккеистов необходимо включать различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями.

4. Классного хоккеиста отличают также особый склад мышления, память, способность быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. В хоккее побеждает тот, кто действует не по шаблону, кто обладает умением реализовать тактические замыслы с учетом действия команды соперника, причем все это необходимо делать в условиях жесткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения.

5. Способность управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры. Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние на активность хоккеистов в процессе тренировочных занятий и на эффективность игровых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту избежать излишнего возбуждения во время тренировочных занятий и соревнований, сохранять нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли и т.п.

#### 6. Развитие волевых качеств.

Воля воспитывается и закаляется в процессе преодоления трудностей и препятствий. Поэтому основным средством воспитания волевых качеств хоккеистов является систематическое выполнение в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий. Большую роль в воспитании волевых качеств хоккеистов играет стимулирование игроков к преодолению трудностей во время тренировок и соревнований. Стимулирование (моральное и материальное) есть не что иное, как усиление мотива деятельности, воздействие на мотив. В процессе воспитания моральных и волевых качеств, применяется широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный.

К приемам и средствам такого воспитания можно отнести: воспитание целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности. Вышеперечисленные волевые качества неразрывно друг с другом и взаимно обусловлены.

Психологическая подготовка хоккеистов к предстоящим соревнованиям или игре осуществляется на базе общей психологической подготовленности, связана с решением задач, встающих перед спортсменом в конкретном соревновании.

Очень часто приходится встречаться с хоккеистами, которые во время тренировок демонстрируют высокое мастерство, но и в игре их порой трудно, они выглядят как неопытные новички. На уровень их готовности влияет состояние перенапряжения или, наоборот, апатия перед игрой. Такой состояние принято называть предигровым.



### **Различают четыре вида предигровых состояний:**

- боевой готовности (является самым благоприятным),
- стартовая лихорадка (характеризуется преобладанием процессов возбуждения),
- стартовая апатия (противоположна стартовой лихорадке),
- состояние самоуспокоенности (отсутствие готовности к волевым напряжениям, переоценка своих сил и возможностей, недооценка сил соперника, важности игры и т.д.).

Для того, чтобы избежать или хотя бы уменьшить эти негативные состояния, в тренировочном процессе квалифицированных хоккеистов необходимо моделировать стресс-факторы ответственных соревнований. Одним из путей эффективного решения этой проблемы должна быть научно обоснованная (и в первую очередь психологически) система подводящих, контрольных и основных соревнований, позволяющих путем постепенной адаптации психики игроков переносить тренировочные технико-тактические навыки в условия все более ответственных соревнований. Отсутствие психологической направленности в тренировочных заданиях является причиной недостаточного проявления ряда необходимых для игроков психических качеств и навыков. Хоккеистов необходимо приучать к определенным психическим условиям, с которыми им предстоит встретиться в игре.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и регулирование их может быть осуществлено при помощи специальных приемов:

- комплексы упражнений для снятия излишнего нервного напряжения; применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или, наоборот, возбуждающее действие;
- разминка как средство, устраняющее неблагоприятные формы пред игровых состояний (стартовую лихорадку, апатию); упражнения для разминки по своему характеру, темпу, продолжительности подбираются в зависимости от самочувствия спортсмена;
- воздействующая сила авторитета тренера;
- аутогенная тренировка или психорегулирующие упражнения;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом особенностей пред игровых состояний хоккеистов, с учетом индивидуальных особенностей каждого из них.

### **3.7. Теоретическая подготовка**

#### **Темы теоретической подготовки**

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

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

##### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Баня.

##### *Этапы развития отечественного хоккея с мячом*

Возникновение и эволюция хоккея с мячом. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея с мячом. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея с мячом в нашей стране.

##### *Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, жиров и углеводов. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

## *Хоккей с мячом как вид спорта и средство физического воспитания*

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

### **3.8. Восстановительные мероприятия**

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

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

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

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальные соотношения различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

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

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

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

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

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

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

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

*Гигиенические средства восстановления* обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **3.9. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится со спортсменами тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в хоккее;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- составить конспект занятия и провести его с занимающимися младших групп под наблюдением тренера.

### 3.10. Перечень тренировочных сборов

Тренировочные мероприятия (сборы) могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

Таблица 10 – Тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

### 3.11. Антидопинговые мероприятия

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в хоккее с мячом в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;

- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструктора-методисты и специалисты организаций, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

**План антидопинговых мероприятий** включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;
- темой мероприятия (лекции, беседы);
- плановой численностью присутствующих на мероприятии спортсменов и тренеров;
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

##### **4.1 Критерии спортивного отбора**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей с мячом, отображены ниже.

Таблица 11 – Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей с мячом

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	5
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3



Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две

формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

#### **4.2 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки**

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, представлены ниже.

**Таблица 12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 10,2 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
	Бег на 20 м на коньках (не более 4,4 с)	Бег на 20 м на коньках (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,3 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,6 с)
	Челночный бег 4 х 9 м на коньках (не более 11,2 с)	Челночный бег 4 х 9 м на коньках (не более 12,2 с)
	Бег на коньках на 40 м, включая 20 м спиной вперед (не более 11,5 с)	Бег на коньках на 40 м, включая 20 м спиной вперед (не более 12,5 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

**Таблица 13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,8 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
	Бег 200 м (не более 40 с)	Бег 200 м (не более 48 с)
	Бег на 30 м на коньках (не более 5,3 с)	Бег на 30 м на коньках (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,6 с)
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,6 с)	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 17,7 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Таблица 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 16,2 с)
	Бег на коньках на 50 м (не более 7,5 с)	Бег на коньках на 50 м (не более 8 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 15 с)	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,5 с)
Выносливость	Бег на 3000 м (не более 11 мин 5 с)	Бег на 2000 м (не более 8 мин 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Пятикратный прыжок в длину с места (не менее 12 м)	Пятикратный прыжок в длину с места (не менее 8,5 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**Таблица 15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,6 с)	Бег 100 м (не более 15,8 с)
	Бег на коньках на 60 м (не более 8 с)	Бег на коньках на 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,6 с)
	Челночный бег на коньках 6 х 18 м (не более 40 с)	Челночный бег на коньках 6 х 18 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег на 3000 м (не более 10 мин 25 с)	Бег на 2000 м (не более 8 мин 08 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Пятикратный прыжок в длину с места (не менее 13,5 м)	Пятикратный прыжок в длину с места (не менее 11 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

## У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**Список литературных источников,** рекомендуемых при реализации Программы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. О.А. Фатеева, Г.В.Фатеев.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
6. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
8. Правила вида спорта «хоккей с мячом» Минспорта 2016г.
9. ФССП по виду спорта хоккей с мячом»
10. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
11. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
- 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- 4 Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок и различные общероссийские и международные соревнования.