Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края
«Спортивная школа по фигурному катанию на коньках и хоккею»

Принято
на тренрском совете

Протокол от 01.10.2019г. 2019г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ КК
«СШ по фигурному катанию на коньках и хоккею» С.П. Ворсунов

Программа
спортивной подготовки по виду спорта
хоккей

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 мая 2019 года № 373)

Срок реализации Программы:

Начальной подготовки 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет
Совершенствования спортивного мастерства - неограничен

г. Краснодар
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5-6
1.1.	Характеристика как вида спорта и его отличительные	
1.2.	особенности.	6-7
	Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности.	7-9
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса.	9-11
1.4.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени).	11-13
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	13-57
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.	13-14
2.2.	Виды подготовки	14-18
2.3.	Требования к объему соревновательной деятельности.	18-19
2.4.	Режимы тренировочной работы.	19-20
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	20-22
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки. Требования к объему тренировочного процесса.	22-24
2.7.	Предельный объем соревновательной деятельности.	24-26
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	26-31
2.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.	31
2.10.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .	31-42
2.11.	Периоды отдыха	42-44
2.12.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия	44-46
2.13.	Инструкторская и судейская практика.	46-47
2.14.	Тестирование и контроль	47-49
2.15.	Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической.	49-52
2.16.	Рекомендации для лиц проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации лиц, проходящих спортивную подготовку (вратарь, защитник, нападающий)	52-54

2.17.	Требования к научно-методическому обеспечению	54-55
2.18.	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	55-57
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	57-116
3.1.	Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.	57-64
3.2.	Рекомендации по применению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.	64-66
3.3.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении	66-68
3.4.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	68-71
3.5.	Планирование спортивных результатов.	71-76
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	76-108
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки.	108-112
3.8.	Планы восстановительных мероприятий.	112-114
3.9.	Планы антидопинговых мероприятий.	114
3.10.	Планы инструкторской и судейской практики.	115-116
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	116-140
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в хоккее.	116-118
4.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.	118-123
4.3.	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки.	123-125
4.4.	Требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную	125-139

	подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.	
4.5.	Методические указания по организации тестирования.	139
4.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.	140
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.	141-142
5.1.	Список литературных источников.	141-142
5.2.	Аудиовизуальные средства	142
5.3.	Перечень интернет ресурсов	142
6	Приложение.	143-
	Примерный план – график распределения часов по этапам спортивной подготовки	143-147
	Примеры выполнения упражнений специальной подготовки (нормативы ледовой подготовки) по годам этапов спортивной подготовки	148-

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Минспорта России от *15 мая 2019 года № 373*. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

-·формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития хоккеиста и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области хоккея, освоение правил вида спорта, изучение истории хоккея, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по хоккею.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Хоккей - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

История хоккея является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада) (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио или Уиндсора, Новая Шотландия). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея считается всё-таки Канада.

Правила игры в хоккей были усовершенствованы, упорядочены и напечатаны в 1886 году. Согласно им, количество полевых игроков уменьшилось с девяти до шести, на льду находились вратарь, два защитника, три нападающих.

В том же году была проведена первая международная встреча между канадской и английской командами.

Днем рождения хоккея в России и в СССР в целом считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой.

В 1954 году советские хоккеисты дебютировали на чемпионатах мира и сразу же заняли ведущее положение в мировом хоккее. Уже первая встреча

с канадцами закончилась победой советских спортсменов — 7:2. Эта победа принесла сборной СССР первый титул чемпиона мира. С 1954 по 1991 годы сборная СССР 22 раза выигрывала «золото» чемпионатов мира и 7 раз побеждала на зимних Олимпийских играх.

В таблице № 1. представлен код вида спорта и код дисциплины.

Таблица №1

Вида спорта – хоккей
(номер - код – 0030004611Я)

Дисциплина	Номер-код
Хоккей	0399900000

1.2. Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности.

Система спортивного отбора представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов. При этом понятие «отбор» следует рассматривать в двух аспектах: во-первых, это определение в ходе многолетней подготовки наиболее приспособленных спортсменов; во-вторых, это процесс выбора игроков в связи с созданием конкретной команды к определенному турниру.

В систему спортивного отбора рекомендуется включать:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Отбор в процессе многолетней спортивной подготовки реализуется на нескольких уровнях. Выделяют начальный отбор, текущий, связанный с этапами спортивной подготовки, отбор при переходе из юношеских команд в молодежные и взрослые.

Первый этап связан с отбором и начальной подготовкой хоккеистов в возрасте 8–9 лет. Его задачи состоят в выявлении одаренных и способных к хоккею детей, развитии двигательных качеств, знакомстве с основами техники и тактики хоккея, воспитании навыков группового взаимодействия, дисциплины и самодисциплины, поддержании устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и хоккеем, привитии навыков гигиены.

Спортивный отбор осуществляется на основе определения антропометрических, морфологических и физических параметров.

Второй этап разделен на две части: этапы начальной (10–12 лет) и углубленной (13–14 лет) специализации.

В процессе начальной специализации решаются задачи развития специальных двигательных способностей, освоения техники и основ групповой тактики. В задачи фазы углубленной специализации входит овладение устойчивыми двигательными навыками при освоении технико-тактических приемов хоккея, освоение системы игры в атаке и обороне.

Третий этап согласуется с периодами спортивного совершенствования (15–17 лет), когда происходит дальнейшее улучшение технической и тактической подготовленности, обеспечение стабильности спортивных результатов. На каждом из данных этапов производится спортивный отбор.

Начальный отбор – это своеобразный старт этапа начальной специализации. И от того, как будет построена подготовка в этот период, в значительной мере зависит эффективность последующего процесса спортивного совершенствования.

Несомненной удачей для тренера будет наличие в группе не одного талантливого хоккеиста, а сразу нескольких. Как показывает практика, талантливые спортсмены встречаются не так часто, поэтому тренер обязан правильно и максимально эффективно использовать сложившуюся ситуацию и определить возможности юных хоккеистов.

При начальном наборе не может быть мелочей – организационных, педагогических либо каких–то иных. Рекомендуется использовать обоснованный комплекс организационных и педагогических мероприятий, основными звеньями которых являются следующие виды деятельности:

- информационная работа, направленная на популяризацию физической культуры и спорта;
- спортивные, учебные и другие виды анамнеза;
- диагностика игровой одаренности с помощью системы тестов;
- медицинский контроль;
-диагностика способностей к обучению элементам игровой деятельности;
- ориентация по видам спортивных игр с помощью системы специализированных тестов, педагогической экспертизы и лабораторных обследований;
- заключение о пригодности к тому или иному виду спортивных игр.

При этом на этапе начальной подготовки первоочередное значение имеет техническая подготовка хоккеистов. С ростом спортивного мастерства возрастает роль тактической и физической подготовки.

Эффективная система отбора должна быть частью результативного тренировочного процесса, что позволит всесторонне раскрыть потенциал и способности юного хоккеиста. Для реализации этой цели возможно применение следующих мер: смена методического подхода (если это необходимо), варьирование тренировочного или соревновательного режима, привлечение хоккеистов в более сильную группу, к более опытному и

квалифицированному тренеру, индивидуализация средств и методов подготовки, подбор упражнений, обеспечивающих акцентированное воздействие на двигательные способности хоккеистов.

Одним из аспектов проблемы отбора является вопрос определения спортивной одаренности, процесс, включающий в себя выявление задатков, склонностей и способностей.

Под задатками понимается врожденная склонность к специфическому виду двигательной деятельности, морфофункциональные характеристики организма. Морфотипические проявления являются серьезной предпосылкой будущих спортивных результатов и достижений, поскольку генетическая информация в значительной степени определяет темпы развития и формирования организма, возможности систем энергообеспечения, адаптации.

При проведении отбора лиц для их спортивной подготовки в хоккее необходимо ориентироваться на уровень физической подготовленности.

Поскольку занятия хоккеем предъявляют высокий уровень требований к проявлению скоростно-силовых способностей, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности, это необходимо учитывать при отборе.

Реализация задатков и имеющийся опыт двигательной активности определяют склонности. Способности обеспечивают реализацию как текущих, так и скрытых возможностей организма спортсмена. Не всегда оптимальные условия способствуют запуску потенциальных талантов.

В практике спортивной подготовки известны случаи, когда именно наличие неблагоприятных условий и сочетание определённых личных качеств спортсмена являлись стимулами для раскрытия его потенциала.

Способности позволяют проявлять специфические умения и навыки, характерные для избранного вида спорта. Дать правильную оценку способностям юного хоккеиста можно лишь тогда, когда он овладел базовым набором технических и тактических навыков и приемов.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по хоккею ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта хоккей допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по хоккею утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программы).

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольные нормативы.

Результатом сдачи контрольных нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

1.4.Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по хоккею;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по хоккею и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными

предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в хоккее содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по хоккею предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	название	обозна-чение	продолжитель-ность	Период
1	2	3	4	5
Базовой подготовки	этап начальной подготовки	НП	до 3 лет	предварительная подготовка (*до года, свыше года подготовки*)

1	2	3	4	5
	тренировочный этап (спортивной специализации)	ТЭ	до 5 лет	начальная специализация (*до двух лет*: 1-й год, 2-й год подготовки)
Максимальной реализации индивидуальных возможностей				углубленная специализация (*свыше двух лет*: 3-й год, 4-й год, 5-й год подготовки)
	этап совершен-ствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений	совершенствование спортивного мастерства

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации -до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

3) этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений):

2. Нормативная часть

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься хоккеем. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей

физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства спортсменам необходимо наличие второго спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «хоккей».

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Возраст для зачисления (лет)	Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)		Min наполняемость (человек)	Max* наполняемость (человек)
НП	3	8	14	35
Т (СС)	5	11	10	35
ССМ	Без ограничений	15	6	20

Примечание:

*максимальное количество занимающихся определяется организацией спортивной подготовки в соответствии с программой спортивной подготовки и имеющимися условиями для ее реализации. (Письмо Министерства спорта России от 28.11.2014 № 04-4-11/3873)

2.2. Виды подготовки

В современном хоккее существенно возросла роль интегральной подготовки, которая обеспечивает синтез и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической и теоретической

подготовленности. Именно она способствует прогрессу показателей спортивного мастерства хоккеиста необходимо выделить следующие особенности организации видов подготовки, связанных с физической нагрузкой:

- *общая физическая подготовка* осуществляется вне льда, обязательно используется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации хоккеиста;

- *специальная физическая подготовка* проводится, как и общая, вне льда, используются упражнения, которые по своей кинематической и динамической структуре и характеру нервно-мышечных усилий соответствуют специфическим движениям хоккеиста, выполняемым непосредственно в соревновательной деятельности.

Специальная физическая подготовка хоккеистов реализуется на льду хоккейного поля и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков;

- *тактическая подготовка* занимает ведущее место в тренировке хоккеистов высокой квалификации, может проводиться в виде теоретических и практических занятий, учебных, товарищеских, контрольных и официальных игр;

- значительный вклад *технической подготовки* в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс;

- в зависимости от задач занятия, а также направленности тренировочного процесса можно выделить *технико-тактическую, тактико-техническую,* игровую или интегральную подготовку. В качестве базовых средств тактической подготовки используется широкий арсенал игровых упражнений, схема которых соответствует структуре, характеру и режиму игровых эпизодов в соревновательной деятельности.

Важным средством тактической подготовки является учебно-тренировочная игра, в ходе которой, варьируя условия, тренер может решать различные задачи.

Одной из особенностей системы спортивной подготовки в хоккее является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок.

К таким видам подготовки принято относить интеллектуальную и *теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.*

В хоккее, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать происходящее на ледовой площадке.

Это позволяет более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших матчей, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных хоккеистов к предстоящим матчам с известным соперником.

Помимо вышеназванных видов подготовки в тренировочном процессе хоккеистов запланированы *инструкторская и судейская практика*.

Их вклад в общем итоге не очень большой, тем не менее, важность этих видов деятельности не вызывает сомнений.

Так, лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», могут привлекаться в качестве помощников тренера для проведения подготовительной части занятия, начиная с третьего года спортивной подготовки на этапе спортивной специализации.

Находясь на этапе совершенствования спортивного мастерства, хоккеисты под присмотром тренера могут проводить занятия в группах начальной подготовки и спортивной специализации.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по хоккею представлены в таблице № 4 и № 5

Таблица № 4

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по хоккею

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		НП		ТЭ					ССМ
		до одного года	Свыше одного года	этап начальной специализации (до двух лет)		этап углубленной специализации (свыше двух лет)			
		1 год	2,3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений
1	Объем физической нагрузки (%), в том числе	66 -73	59 -68	57 -63	57 -63	52 -59	52 -59	52 -59	48 -59
1.1	Общая физическая подготовка (%)	22 -24	16 -18	10 -11	10 -11	9 -10	9 -10	9 -10	7 -9
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	10-11	9-11	9-11	9-11	11 -12
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15 -16	15 -16	15 -16	15 -16	15 -16	15 -16
1.4	Техническая подготовка (%)	33-34	27 -28	15 -16	15 -16	11 -12	11 -12	11 -12	7 -10
1.5	Тактическая подготовка (%)	7 -9	7 -9	7 -9	7 -9	8 -10	8 -10	8 -10	8 -12
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	5 -6	7	8 -10	8 -10	9 -10	9 -10	9 -10	11 -15

3	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	-	-	3 -4	3 -4	3 -4	3 -4
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24 -26	29 -30	30 -32	30 -32	31 -32	31 -32	31 -32	29 -31

Таблица № 5

Рекомендуемое соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по хоккею

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки							
		НП		ТЭ					ССМ
		до одного года	Свыше одного года	этап начальной специализации (до двух лет)		этап углубленной специализации (свыше двух лет)			
		1 год	2,3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений
1.1	Общая физическая подготовка (%)	24	18	11	11	10	10	10	8
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	6	5	11	11	10	10	10	12
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5	15	15	15	15	15	16
1.4	Техническая подготовка (%)	34	28	15	15	11	11	11	10
1.5	Тактическая подготовка (%)	7	8	9	9	10	10	10	9
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	5	7	8	8	9	9	9	12
3	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	-	-	4	4	4	4
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительны	24	29	31	31	31	31	31	29

	е мероприятия, тестирование и контроль (%)								
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100

2.3. Требования к объему соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-*отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта хоккей представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Требования к объему соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	

Юноши (мужчины)					
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	2
игры	-	15	30	36	70
Девушки (женщины)					
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1
игры	-	7	24	26	32

2.4. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта хоккей определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются

уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и в форме самостоятельных занятий спортсменов в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ.

На основании нормативных документов, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта хоккей представлены в таблице № 8.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования

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

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 7.

Таблица № 7

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	**Состояние**
1. В тренировочной	тревожность,

	неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в хоккее от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и

специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 8 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по хоккею на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 8

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
			Этап начальной спортивной специализации		Этап углубленной спортивной специализации			
	до года	свыше года	до двух лет		свыше двух лет			Без ограничений
	1 год	2,3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	9	14	14	18	18	18	24
Общее количество часов в год *	312	468	728	728	936	936	936	1248
Количество тренировок в неделю	3 -4	3 -5	6 -7	6 -7	9	9	9	9
Количество тренировок в год	156-208	156 -260	312 -364	312 -364	468	468	468	468

2.7. Предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в хоккее многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 6).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам хоккея;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам хоккея;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

В таблице № 9 предоставлены нормативы предельного объема соревновательной деятельности по хоккею на разных этапах спортивной подготовки:

Таблица № 9

Этапы и годы спортивной подготовки		Предельный объем соревновательной деятельности	
		кол-во соревнований	кол-во игр
Этап начальной подготовки	До года	-	-
	Свыше года	10	48
Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	До двух лет	12	50
	Свыше двух лет	12	50
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	15	70

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 10).

Таблица № 10

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной Физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные Тренировочные мероприятия	До 14 дней		-	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60%от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для осуществления спортивной подготовки, обеспечение спортивной экипировкой указаны в таблице № 11.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование, спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование указаны в таблице № 12.

Таблица № 11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Мат гимнастический	штук	4
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	60
5	Мяч баскетбольный	штук	4
6	Мяч волейбольный	штук	4
7	Мяч гандбольный	штук	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	2
9	Мяч футбольный	штук	4
10	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
11	Свисток судейский	штук	10
12	Секундомер	штук	5
13	Скамья гимнастическая	штук	4
14	Станок для точки коньков	штук	1
15	Стенка гимнастическая	штук	2
Обеспечение спортивной экипировкой.			

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3

2	Защита паха для вратаря	штук	3
3	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4	Нагрудник для вратаря	штук	3
5	Перчатка для вратаря (блин)	штук	3
6	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	3
7	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8	Шорты для вратаря	штук	3
9	Щитки для вратаря	пар	3

Таблица № 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	На занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	Пар	На занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	Пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1

	Майка с коротким рукавом	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
	Перчатка для вратаря (блин)	штук	На занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	На занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
	Подтяжки для гамаш	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Подтяжки для шорт	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Нагрудник для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Свитер хоккейный	штук	На занимающегося	1	2	2	1	2	1
	Шлем для вратаря с маской	штук	На занимающегося вратаря	-	-	1	2	1	2
	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
	Гамаши спортивные	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
	Защита паха для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1

	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Сумка для перевозки экипировки	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
	Шорты для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Щитки для вратаря	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
	Клюшка для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1

	Клюшка для игрока (защитника, нападающий)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

На всех этапах подготовки в период отпуска тренера, спортсмены занимаются индивидуальной подготовкой по заданию тренера (теоретической и практической) или занятия проводят инструкторы-методисты, другие работники, имеющие специальное профессиональное образование.

2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики

спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного

вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы но показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личном или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

Годичный цикл тренировки хоккеистов принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, а для игроков не участвующих в официальных соревнованиях, на периоды: предледовый, ледовый и послеледовый.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. В ходе подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы. Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов разных возрастных групп бывает различной. У хоккеистов младшего школьного возраста она составляет 4,5-5,5 месяцев, а у хоккеистов старшего возраста – 2,5-3 месяца.

Подготовительный период делится на 2 больших этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

У хоккеистов младшего школьного возраста обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен. Главная задача обще-подготовительного этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу обще -подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. На этом этапе удельный вес средств общей подготовки постепенно уменьшается, а специальной –

увеличивается. Тренировочные занятия проводятся как на земле (в зале), так и на льду. Вне льда больше используются специально-подготовительные упражнения. На льду применяются игровые технико-тактические упражнения, двусторонние и контрольные игры. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Однако в подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсменов, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности выполнения разнообразных технических приемов.

2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления.

3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.

4. Совершенствование психической подготовленности.

5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки хоккеистов в этот период особенно сближаются.

В соревновательном периоде, когда его продолжительность велика, целесообразно включать промежуточные мезоциклы. Они вводятся с целью поддержания общей тренированности на достаточно высоком уровне, снятия перенапряжения, вызванного частым участием в играх. Тренировочный процесс строится на основании закономерностей, характерных для подготовительного периода, однако относительный объем специальных средств подготовки выше.

К задачам переходного периода относится следующее:

1. Сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне.

2 Обеспечение активного отдыха юных хоккеистов, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья.

3 Устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

4. В переходном периоде постепенно снижается объем нагрузок за счет сокращения продолжительности занятий и их количества в неделю. Снижается и интенсивность нагрузок.

В тоже время, в этот период тренировочный процесс не прерывается, должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклами тренировки.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень

специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять и: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов,

которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-

подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

2.11. Периоды отдыха

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление.

Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная — интенсивностью.

С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена, выполняемая тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним тренирующим воздействиям.

Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме спортсмена

Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме спортсмена. Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;
- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;
- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых. Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок. В то время как активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности.

Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре тренировочного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз.

В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками. В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих тренировочных занятий без снижения эффективности работы.

Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему тренировочному занятию.

В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов спортсмена.

В связи с этим одно и то же тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы.

Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке.

В спортивной подготовке хоккеистов используются тренировочные и соревновательные дни с двух, а иногда и трехразовыми занятиями. Более того, активно планируются трех-четырех дневные нагрузочные фазы с последующим днем отдыха, что служит мощным стимулом для дальнейшего повышения адаптационных возможностей организма.

Считается, что оптимальные периоды отдыха между тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов.

Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха.

Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем незаменимым видом отдыха.

Для правильного планирования фаз нагрузки и периодов отдыха в микроциклах необходимо учитывать следующие положения:

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;

- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;

- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трёх занятий в течение дня.

Процессы утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками характеризуются значительной активностью функциональных систем, лимитирующих эффективность такой работы. При этом продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма не одинакова.

Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы.

При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры тренировочного процесса, для каждой возрастной группы

2.12. Восстановительные и медико-биологические мероприятия.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

-срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических,

медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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 стандартизованные функциональные пробы.

2.13. Инструкторская и судейская практика

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила хоккея, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам

познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

2.14. Тестирование и контроль

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Планирование подготовки хоккеиста невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим

состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки.

Объективная информация о состоянии команды и каждого игрока в ходе соревновательной и тренировочной деятельности позволяет тренеру глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку спортсменов.

В теории и практике спортивной тренировки принято различать следующие состояния спортсмена:

- перманентное (устойчивое), сохраняющееся в течение длительного времени (больше месяца);
- текущее - после одного тренировочного занятия или их серии;
-оперативное - после выполнения одного или нескольких тренировочных упражнений, заданий.

В соответствии с этими состояниями спортсмена различают следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный.

Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризуемые отставленным тренировочным эффектом.

Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии.

При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

В основе такого подразделения контроля на виды лежит оценка динамики состояний спортсмена во времени.

Кроме того, целесообразно классифицировать контроль с позиции его направленности и содержания.

По направленности и содержанию он охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физического и психического состояния, уровня технико-тактического мастерства и тактической подготовленности)

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Для зачисления в группы на различные этапы многолетней спортивной подготовки хоккеисты должны выполнить условия контрольных нормативов

по общей физической и специальной физической подготовке, которые представлены в таблицах № 25-33

2.15. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической.

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого хоккеиста высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного тренировочного процесса.

Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Требования к физической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости ловкости и координации.

Для этого используется широкий круг тренировочных средств: бег, плавание, метания, игры, комплексно воздействующие на все формы быстроты.

Акценты в период начальной подготовки должны ставиться на развитии скоростных, координационных способностей, а также гибкости.

Начиная с этапа спортивной специализации, в тренировочный процесс включаются средства физической подготовки, направленные на развитие силы и выносливости во взаимосвязи с развитием быстроты и гибкости.

На этапе совершенствования спортивного мастерства несколько снижается объем скоростной подготовки, при этом существенно возрастают величины нагрузок скоростно-силовой направленности.

Развитие координационных способностей происходит преимущественно в игровых или соревновательных упражнениях в тесном единстве с совершенствованием технических приемов, а также тактических взаимодействий хоккеистов – индивидуальных, групповых и командных.

Требования к технической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры.

Согласно классификации, принятой в теории и методике хоккея, принято выделять следующие классы технических приемов: техника передвижения на коньках, владение клюшкой, единоборства и другие.

По мере освоения технических приемов происходит автоматизация технических приемов. Это достигается выполнением в усложненных

условиях, на повышенной скорости движения, с сопротивлением партнеров, в игровых ситуациях.

Основное требование к процессу технической подготовки на данном этапе сводится к тому, что обучение должно осуществляться преимущественно в стандартных условиях.

На этапе спортивной специализации техническая подготовка усложняется за счет использования комплексных технических упражнений (высокий уровень требований к функциональным возможностям) с противодействием партнеров. При совершенствовании способов передвижения на коньках акцентируют внимание на легкость и «свободу» движений.

Это достигается использованием упражнений, направленных на технически правильное выполнение отдельных фаз передвижения: отталкивания, скольжения и подтягивания, на координацию движений рук и ног. При обучении броскам важно следить за правильным техническим выполнением, за точностью и быстротой, в передачах акцент делается на их своевременность и точность.

Обучая обводке и финтам, следует поощрять индивидуальность в их выполнении, связанную с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями юного хоккеиста.

Поскольку у подростков развивается способность логически мыслить, рассуждать и концентрировать внимание, приобретают значимость словесные методы обучения.

Основным требованием на этапе совершенствования спортивного мастерства к технической подготовке является повышение показателей эффективности, стабильности и надежности технического мастерства. Для этого используются упражнения повышенной сложности.

Особое требование к таким упражнениям– сохранение высокой скорости и качества технических приемов. Техническая подготовка осуществляется в органическом единстве с тактической и совершенствованием специальных физических и психических способностей хоккеистов.

Одним из важнейших требований к технической подготовке на данных этапах многолетней спортивной подготовки является подбор упражнений, учитывающих игровое амплуа и специализацию хоккеистов.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки и спортивной специализации должна строиться на основе упражнений, базовыми элементами которых являются пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки.

В качестве основных средств наиболее подойдут к применению различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – сначала вне льда, затем и на льду.

Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет занимающимся сосредоточить внимание на

осмыслении процесса игры – оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения.

На этапе начальной подготовки основной акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоение индивидуальных тактических действий. На этапе спортивной специализации происходит постепенное увеличение количества упражнений, включающих элементы групповых тактических действий.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется работа, обеспечивающая повышение стабильности, надежности и эффективности индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий. Решение основных задач тактической подготовки на этом этапе должно обеспечивать:

- обучение хоккеистов наиболее эффективно реализовывать свой двигательный потенциал в различных игровых ситуациях непосредственно в соревновательной деятельности;

-совершенствование способностей к быстрому переключению с одних тактических построений на другие, согласно ситуативным изменениям и действиям соперника.

Основным требованием к тактической подготовке на данных этапах многолетней спортивной подготовки является совершенствование тактических систем, основанных на распределении функциональных обязанностей между хоккеистами. Существенно возрастают требования к специализации хоккеистов по амплуа.

Требования к психологической подготовке на этапах начальной подготовки и спортивной специализации сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

- воспитание моральных качеств хоккеиста;

- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности;

-воспитание волевых качеств;

-совершенствование восприятия, в частности развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда, «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;

-развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

-создание условий для формирования тактического мышления;

-содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

На этапе совершенствования спортивного мастерства требования к психологической подготовке предполагают решение следующих дополнительных задач:

-содействие формированию спортивного коллектива и благоприятного психологического климата команды;

-совершенствование восприятия, и, в частности, развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда, «чувство

клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства», «глубинного» зрения, восприятия движений;

- психологическая подготовка к конкретному матчу.

На современном этапе развития хоккея идет постоянное совершенствование средств и методов подготовки, внедрение новых технологий. Все это предъявляет высокие требования к интеллектуальной и теоретической подготовленности хоккеистов.

Теоретическая подготовка занимает значительное место в тренировочном процессе на этапе совершенствования спортивного мастерства. Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде. Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка.

На этапе начальной подготовки, а также этапе спортивной специализации теоретическая подготовка должна охватывать широкий круг общих вопросов:

- историю развития хоккея в нашей стране и за рубежом;
- состояние и пути дальнейшего развития хоккея в нашей стране;
-основы физической, технической, тактической и волевой подготовки;
-методику тренировки хоккеиста;
-средства контроля и самоконтроля;
-гигиену, режим, питание и профилактику травматизма;
-восстановительные мероприятия.

Помимо этого, теоретическая подготовка должна включать вопросы внутренней и внешней политики нашей страны, в том числе в сфере физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка должна быть органичная связана с другими видами подготовки. Предметное наполнение, а также последовательность разделов теоретической подготовки может иметь отличия, это будут зависеть от команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов.

2.16. Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий)

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную под готовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) основаны на общих и специальных закономерностях построения тренировочного процесса. Иными словами, эффективность тренировочного процесса определяется двумя важными составляющими: закономерностями адаптации к психофизиологическим воздействиям и современными методическими принципами и технологиями построения спортивной тренировки в хоккее.

Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения тренировочного процесса:

– организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;

– любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним ее параметрам, так и по внутренним (структурно-функциональным) характеристикам функционирования организма;

– изменения структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности хоккеиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;

– характер и направленность адаптационных изменений в организме спортсмена всегда определяются специфическими особенностями осуществляемой им тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);

– устойчивые функциональные системы, обеспечивающие специализированные двигательные акты, формируются в результате многократного воспроизведения базовых движений и технических приемов.

Вышеназванные принципы являются исключительно важными как для освоения хоккеистами технических элементов и приемов, так и повышения уровня специальной тренированности.

Обучение хоккеистов техническим приемам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка:

- двигательный навык формируется неравномерно, что выражается в разной мере качественного и количественных характеристик в отдельные фазы его формирования: быстрый прирост показателей в начале освоения, замедление в последующих фазах с одновременным ростом качественных характеристик;

- снижение качества и темпов освоения двигательного, так называемое «плато», обусловлены комплексом «внутренних» и «внешних» причин: незавершенность адаптационных процессов, отсутствие устойчивого функционально-структурного следа и неэффективность методики обучения и тренировки;

- в результате полного прекращения повторения или использования навыка в решении двигательных задач, происходит элиминация функциональных систем организма, обеспечивающих реализацию навыка;

- процесс совершенствования навыка является потенциально безграничным при наличии и сбалансированности «внутренних» и «внешних» ресурсов;

- в процессе формирования и совершенствования двигательного навыка возможно проявления, так называемого эффекта «переноса», который может иметь как положительное, нейтральное так и отрицательное влияние на формирование другого навыка.

Рассматривая практические рекомендации по построению тренировочного процесса хоккеистов с учетом спортивной специализации, выделим наиболее важные:

- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;

- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;

- определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста;

- установлено, что с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длинна конечностей) оказывают влияние на выбор специализации – защитники обладают более высокими показателями длинны конечностей, массы, роста, масса-ростового индекса;

- после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект.

Очевидно, что преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств, только при соответствующем уровне специальной физической подготовленности.

Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства в тренировочный процесс хоккеистов должны включаться упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа.

Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышение силовых возможностей. Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростно-силовой направленности.

Анализ современных исследований, изучающих проблематику специальной подготовки девочек и девушек, специализирующихся в хоккее в возрасте от 8 до 16 лет (этапы начальной подготовки и спортивной специализации), показал высокую эффективность средств скоростно-силовой направленности, плиометрических комплексов, аэробных нагрузок.

В результате было установлено положительное влияние реализованных программ внеледовой подготовки на ряд характеристик специальной подготовленности. В частности, были улучшены показатели, характеризующие дистанционную скорость, маневренность, способность развивать максимальные усилия вовремя старта и ускорениях.

2.17. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическая деятельность может осуществляться непосредственно самой организацией или проводится на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой научно-методическая

деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

К наиболее значимым направлениям научно-методической деятельности организации можно отнести:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга тренировочной деятельности;
-повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых организацией;

Для осуществления деятельности организации по научно-методическому обеспечению могу быть использованы следующие технологии и методики:

- тестирование и оценка показателей физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, психоэмоциональной сферы хоккеистов;
- вариационная пульсометрия;
- тензометрия;
- определение состава тела (калиперометрия), осанка;
- обследование соревновательной деятельности с использованием видеоанализа и статистических баз данных;
- мониторинг физического состояния;
- создание необходимой для осуществления спортивной подготовки базы данных;
- разработка модельных характеристик по амплуа;
- антидопинговое обеспечение;
- определение генетической предрасположенности.

Полученные результаты позволяют разрабатывать объективные отчеты о функциональном состоянии и различных сторонах подготовленности хоккеистов.

Отчетная информация может служить обоснованием тренерскому составу и руководству организаций, осуществляющих спортивную подготовку, в оценке эффективности тренировочного процесса, своевременного внесения корректив в программы и планы спортивной подготовки и в совокупности с показателями соревновательной деятельности в целом оценивать перспективность того или иного хоккеиста.

2.18. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции или метода, включенных в перечни субстанций или методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция или запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

2. Наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании.

3. Отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4. Нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5. Фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг контроля;

6. Обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;

7. Распространение запрещенной субстанции или запрещенного метода;

8. Использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Осуществление действий, указанных в пунктах 1, 6, 8, не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом

обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период.

Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

Мерами по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, проведения антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, включают в себя установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.

3. Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.

В настоящее время параллельно реализуются как минимум два методических подхода в спортивной подготовке хоккеистов. Первый

предполагает выполнение больших объемов упражнений, основанных на специфических для хоккея физических нагрузках. В рамках второго подхода больший акцент делается на долгосрочное разностороннее развитие.

Эффект быстрой адаптации, достигаемый выполнением больших объемов специфических нагрузок, позволяет существенно улучшать спортивные результаты за короткий временной отрезок.

Это достигается за счет преимущественного воздействия на функциональные системы, обеспечивающие адаптацию к тренировочной и соревновательной деятельности, и совершенствования специфических психофизиологических паттернов межмышечной координации.

Между тем, применение такого подхода особенно при подготовке спортивного резерва имеет ряд недостатков.

Допущенные конструктивные ошибки в перспективе станут причиной множества проблем, таких как:

- дисбаланс в развитии отдельных мышечных групп и отклонения в функционировании органов;
- нарушения в гармоничном развитии здорового человеческого организма;
- истощение ведущих функциональных систем и «перетренированность»;
- истощение нервной системы из-за стрессовых нагрузок и ухудшение состояния психического здоровья;
- потеря мотивации к занятиям спортом;
- сложности в установлении социальных связей и адаптации вне спортивной среды.

Именно поэтому в настоящее время более прогрессивным считается второй подход, направленный на разностороннюю физическую подготовку, индивидуализацию и реализацию долгосрочных тренировочных программ.

К преимуществам данного подхода можно отнести:

- низкий уровень травматизма, более эффективную долгосрочную адаптацию;
- устойчивое функциональное состояние, обеспечивающее надежный фундамент для спортивных достижений на высоком уровне;
- гармоничное физическое, психологическое и социальное развитие;
- увеличение продолжительности спортивной карьеры.

Оптимальная система спортивной подготовки обязательно учитывает индивидуальные особенности хоккеистов (темпы развития опорно-двигательного аппарата, органов, нервной системы, психики).

Поскольку спортсмены, находящиеся в одной возрастной группе, могут существенно отличаться, определение анатомического, биологического и спортивного возрастов при индивидуализации имеет ключевое значение в процессе становления хоккеиста.

Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на решение задач совершенствования двигательных навыков, воспитания и развития физических и морально-волевых качеств, формирование личности спортсмена.

Двигательное умение и двигательный навык являются двумя ключевыми понятиями категорий обучения и тренировки.

Важной особенностью обучения и тренировке в хоккее является формирование навыков с высоким уровнем вариативности, обеспечивающих мобильность хоккеиста в связи с переменным характером интенсивности соревновательной деятельности, резким развитием игровых ситуаций, большим количеством столкновений и силовых единоборств.

Двигательное умение предполагает выполнение осознанного двигательного акта, требующего повышенного внимания и контроля, отличается нестабильностью реализации двигательной задачи.

Двигательный навык является произвольным действием, выполняется автоматизировано, отличается надежностью и стабильностью.

Формирование двигательных умений и навыков у юных хоккеистов является ведущей целью тренерской деятельности.

Эффективность всего тренировочного процесса основывается на соблюдение основных методических принципов: сознательности, активности, доступности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования.

Реализация двигательных навыков непосредственно в соревновательной деятельности требует высокого уровня интегральной подготовленности хоккеиста.

Интегральная подготовленность предусматривает целостное проявление в оптимальном соотношении физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Физическая подготовка является специально организованным процессом, направленным на развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация и сила) и физических способностей (силовые способности, скоростные способности, координационные способности), чтобы игроки могли максимально проявлять свои способности и потенциал.

Физическая подготовленность является системообразующим качеством для достижения высоких результатов хоккеистом.

Различают общую физическую подготовку (ОФП), обеспечивающую решение следующих задач:

- всестороннее развитие;
- функциональная подготовка;
- оздоровление;
- стимулирование процессов восстановления организма после нагрузок.

Специальная физическая подготовка (СФП) обеспечивает развитие наиболее значимых двигательных единиц в структуре двигательных навыков, участвующих в движениях, образующих игровую деятельность.

В качестве основного средства СФП используются игровые упражнения в различных утяжеленных или усложненных условиях, что приводит к усилению воздействия на функциональные системы организма.

Примером таких упражнений могут быть:

- передвижение с заданными параметрами мощности и времени;
- броски и ведение утяжеленной шайбы;
- различные виды челноков с утяжелением;
- игровые упражнения в неравных составах.

Как правило, упражнения (СФП) имеют целостный, системный характер воздействия на организм спортсмена, одновременно повышая уровень его функциональной, физической и технической подготовленности.

Повышение тренированности посредством использования средств (СФП) обеспечивает функциональную эффективность, повышение надежности двигательного навыка, что органически взаимосвязано с улучшением технической подготовленности хоккеиста.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества. Чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице № 13.

Таблица № 13

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта

Морфофункцинальные пока затели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные Способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Техническая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной тренировки хоккеистов.

Структура технической подготовки во многом определяется используемыми методами и формами упражнений, объемом средств как в

течение годичного макроцикла, так и на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

В основе технической подготовки лежит процесс обучения двигательным навыкам, входящим в структуру технических приемов игры, с последующим их совершенствованием.

Система базовых технических приемов имеет сложную классификацию и включает в себя около 400 элементов, навыков и приемов, которые являются фундаментом технического и спортивного мастерства хоккеиста.

Хорошо освоенный, автоматизированный и стабилизированный технический прием представляет собой двигательный навык.

Эффективность технической подготовки во многом определяется готовностью спортсменов к овладению техническими приемами:

- физическая готовность (опорно-двигательный аппарат);
- моторная готовность (координация и двигательный опыт);
- психическая готовность (мотивация, внимание, концентрация, смелость).

В процессе обучения техническим приемам принято выделять следующие этапы, соответствующие стадиям формирования двигательного навыка.

Эти этапы характеризуются собственным арсеналом педагогических средств и методов, которые определяются решаемыми в процессе тренировки задачами:

- этап начального разучивания технического приема (формирование);
- этап углубленного разучивания технического приема (разучивание);
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования технического приема (совершенствование).

В практических занятиях основополагающим является возрастная физическая адекватность тренировочных средств и упражнений.

Условия и требования выполнения упражнений должны соответствовать возрасту, уровню подготовленности, поэтому при занятиях с группой возможны существенные вариации.

Обучение базовым техническим приемам начинается подраздела «Техника перемещения на коньках».

Акцент в обучении делается на качество выполнение приемов, а не на их количественные характеристики.

Практически параллельно начинают осваиваться технические приемы подраздела «Техника владения клюшкой и шайбой», тренер обращает внимание спортсменов на отсутствие визуального контроля шайбы. У игрока во время технических действий поднятая голова, взгляд направлен вперед на трибуны.

В процессе обучения разучиваются также варианты приема коньком, клюшкой, остановку рукой, корпусом.

Психологическая и теоретическая подготовка имеют исключительно важное значение для хоккея.

Это во многом определяется специфическими особенностями как тренировочной, так и соревновательной деятельностью хоккеиста.

Наиболее важными отличительными особенностями являются: передвижение хоккеиста на коньках на высокой скорости, обилие силовой борьбы, резкая смена интенсивности, необходимость быстро принимать решения и прогнозировать развитие игровой ситуации.

Исходя из вышеперечисленного, становится понятным почему к психологической подготовке хоккеиста предъявляются повышенные требования.

С точки зрения психологической подготовки необходимо воспитание морально-волевых качеств, эмоциональной устойчивости.

Исключительно важной для хоккеиста является способность быстро правильно принимать правильные решения, для этого хоккеист должен различать игровые ситуации, что требует высокого уровня теоретической и интеллектуальной подготовленности.

Немаловажным является работа по созданию благоприятной атмосферы внутри команды.

На этапах начальной подготовки и спортивной специализации тренеры должны создать такие условия, чтобы игроки находились в благоприятной атмосфере, в которой занятия несут положительные эмоции и доставляют радость.

В процессе работы с командой тренер решает следующие задачи:

- обучает хоккеистов быть частью команды, соблюдать правила и социальные нормы;
- воспитывает уважительное отношение к своим товарищам по команде, тренерам, противникам, должностным лицам, администрации и родителям;
- воспитывает личностные качества для достижения командного результата.

Тактическая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной тренировки хоккеистов и обеспечивает создание условий, в которых хоккеисты научатся эффективно реализовывать непосредственно в соревновательной деятельности весь комплекс своих возможностей (физических, технических, психических).

Основными задачами тактической подготовки являются:

- обучение использования технических приемов в контексте игровой ситуации;
- развитие тактического мышления: сообразительность, быстрая ориентация, прогнозирование развития игровой ситуации;
- взаимодействие с партнерами;
- переключение с одних тактических построений на другие.

Структура тактики хоккея представляет собой сложный комплекс компонентов.

Базовым уровнем является техническое мастерство, которое определяется индивидуальными данными, уровнем развития физических и психических качеств, двигательным опытом, теоретической подготовленностью.

Высокий уровень технической подготовленности определяет эффективность индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Высшим уровнем классификации тактических действий является стратегия. Стратегия определяет цели и задачи пути достижения поставленного результата.

Современные представления о методах тренировки имеют различные классификации. Одним из условий классификации методов является их разделение по направленности решения специфических задач.

Спортивная подготовка хоккеистов представляет собой сложный процесс, включающий обучение, воспитание и тренировку.

Классификация методов обучения и тренировки:

- направленные на овладение знаниями;
- способствующие овладению двигательными умениями и навыками;
- обеспечивающие развитие физических качеств и способностей.

Методы, применяемые преимущественно в обучении:

- словесные (рассказ, беседа, описание – используются для создания представления об изучаемом движении);
- демонстрационные – включают натуральный показ движения тренером, демонстрацию рисунков, схем, видеороликов;
- упражнений – представлены разновидностями целостного и расчлененного упражнения;
- игровые – широко применяют в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки и спортивной специализации, эффективность обусловлена высоким уровнем эмоциональной вовлеченности занимающихся;
- соревновательные – характеризуется возможностью сопоставления и противопоставления возможностей отдельных хоккеистов и команд.

В зависимости от целей, направленности и характера поставленных задач, решаемых в тренировочном процессе хоккеистов, можно выделить следующие формы организации занятий:

- групповая – спортсмены совместно выполняют упражнение, хорошо подходит для создания соревновательного микроклимата, формирования командных навыков, например взаимопомощи;

- фронтальная – спортсмены выполняют упражнения, слушают объяснения тренера вместе, расположены в формате полукруга или открытого прямоугольника.

- свободная – самостоятельно организованные различного вида и направленности занятия вне расписания тренировочных занятий команды, хорошо подходит на более поздних этапах многолетней тренировки для работы над отдельными сторонами и компонентами подготовленности.

- стационарная – служит для изолированного решения одной тренировочной задачи, возможно использование тренажерных устройств.

- поточная – выполнение упражнений друг за другом в потоке, повышается моторная плотность.

- круговая – предполагает последовательное выполнение упражнений на различных «станциях» рисунок.

3.2. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Спортивный отбор – это система организационно– методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов разного возраста и квалификации.

На современном этапе развития хоккея проблематика отбора является по-прежнему актуальной. Традиционно перспективность хоккеистов оценивалась на основании данных о динамике специфических физических качеств (преимущественно скоростно-силовых), уровне развития способности дифференцировать пространственные, временные параметры движений проявления нервно–мышечных усилий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Сегодня необходимо понимание потенциальных возможностей спортсмена, его индивидуальных особенностей для долгосрочного планирования многолетней спортивной подготовки.

В контексте проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва исключительно важным является раннее проведение не только отбора, но и мероприятий по дальнейшей спортивной ориентации юных хоккеистов.

Это позволяет более целенаправленно подбирать тренировочные воздействия правильно специализировать подготовку, исходя из индивидуальных возможностей юных спортсменов.

Неодинаковые темпы развития юных хоккеистов одного и того же возраста могут легко ввести в заблуждение даже опытного тренера.

Зачастую высокие для текущего возраста показатели являются результатом более ранних сроков биологического созревания.

Поэтому при оценке результатов тестирования необходимо всегда учитывать биологический возраст. Наиболее высокие темпы прироста двигательных способностей (особенно скоростных) обнаруживаются в 11-12 лет. Силовые показатели (например, число подтягиваний) существенно увеличиваются в 14-15 лет .

Проведение отбора предполагает широкое применение модельных характеристик.

В модельных характеристиках защитника наиболее важное значение имеют антропометрические данные (рост, вес, индекс массы тела, длинна конечностей).

В отношении двигательных способностей у защитников, наибольшую роль играют силовые показатели, выносливость и быстрота, также необходимость следующих психологических свойств: уравновешенность, готовность к самопожертвованию, быстрота принятия решений, высокий уровень показателей оперативного и тактического мышления, способность предвидеть развитие игровой ситуации.

Модельные характеристики крайнего нападающего характеризуются наличием высокого уровня оперативного мышления, быстроты, а также способности к взаимодействию.

К критериям, важным для центрального нападающего относится тактическая образованность, способность к взаимодействию, организаторские умения, физические качества, интеллект.

Говоря о этапах проведения отбора, целесообразно выделить последовательность этапов отбора в зависимости от решаемых задач в процессе многолетней спортивной подготовки.

Таблица № 14.

Организационно–методические основы спортивного отбора

Этапы	Задачи спортивного отбора
Базовый отбор	Оценка состояния здоровья. Определение мотивации к занятиям спортом. Ориентация на возраст, наиболее благоприятный для занятий спортом.
«Генетический» отбор (отбор двигательно-способных детей)	Оценка двигательных способностей ребенка. Индивидуальный прогноз развития морфофункциональных показателей и двигательных способностей ребенка. Сопоставление паспортного и биологического возраста. Определение устойчивости к заболеваниям и подверженности травмам.
Отбор одаренных спортсменов	Оценка общих способностей и свойств ребенка. Оценка соответствия морфотипа определенному виду спорта. Оценка соответствия развития двигательных способностей и функциональных возможностей определенному виду спорта. Изучение способности к обучаемости и темпов прироста показателей в батарее контрольных тестов. Определение мотивации для совершенствования в определенных видах спорта.

Отбора талантливых спортсменов	Оценка соответствия спортсмена модельным характеристикам. Прогноз предрасположенности к высоким спортивным результатам. Определение эффективности соревновательной деятельности.

Помимо педагогических, антропометрических показателей при отборе рекомендуется использовать результаты исследований психофизиологических свойств спортсменов.

При отборе высокую степень информативности имеют показатели простой зрительно моторной реакции (до нагрузки).

При занятиях хоккеем достаточно информативным показателем направленности тренировочного процесса также является соотношение жирового и мышечного компонентов.

3.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Любая активная физическая деятельность так или иначе сопряжена с возникновением случайных травм. В хоккее этому способствуют высокие скорости передвижения игроков на льду, ситуативный характер деятельности, возможные неопределяемые дефекты инвентаря и спортивного сооружения.

Тренер должен быть первым, кто оказывается на месте инцидента. Ему необходимо быть всегда подготовленным к различным экстренным ситуациям ментально, физически, инструментально и, конечно, теоретически.

Очевидно, что избежать травматизма полностью не представляется возможным, но за счет тщательного планирования и использования протоколов безопасности можно свести риски к минимуму.

Протоколы безопасности включают в себя:

- общие принципы безопасности тренировочных занятий;
- планирование и подготовка к экстренным ситуациям;
- управление рисками;
- программы профилактики травматизма;
- анамнезы;
- обеспечение безопасности на тренировках и играх;
- контроль экипировки и оборудования.

Участники тренировочного процесса должны быть ознакомлены с общими принципами безопасности до начала сезона.

В течение сезона необходимо систематически фокусировать внимание игроков на установленных правилах:

• принцип соответствия уровня физического развития и подготовленности задачам тренировочного процесса;

• принцип инструктирования хоккеистов о правилах игры, технических мерах безопасности тренировочных занятий;

• принцип обеспечения совместной работы с другими тренерами команд и с судьями для более строгого соблюдения правил игры;

• принцип проверки оборудования и инвентаря перед каждым тренировочным занятием;

• принцип распознавания незначительных травм, которые могут осложняться при продолжении занятий;

• принцип оказания первой доврачебной помощи;

• принцип обеспечения необходимого оборудования и медикаментов для первой помощи;

• принцип обучения хоккеистов методам контроля своего тела, безопасному падению, группировке тела при столкновениях с бортом и другими игроками;

• принцип контроля уровня реабилитации и восстановления хоккеистов после травм и болезней, допуска к занятиям только после разрешения доктора, допускать к соревнованиям после травм следует в несколько этапов:

- легкая тренировка – тренировка на льду – тренировка с командой – игра;

- принцип проведения восстановительных упражнений различной направленности (аэробная нагрузка, стретчинг) после каждого занятия.

Планирование и подготовка к экстренным ситуациям поможет избежать серьезных травм, которые могут угрожать жизни спортсмена.

Тренер обязан быть готов к различным непредвиденным ситуациям и для этого у него должен быть заранее разработан план.

Его подготовка и реализация могут быть основаны на следующих рекомендациях:

□□поддерживать контакт с медицинским персоналом спортивного сооружения, арены, ледового дворца;

□□участвовать в обучающих мероприятиях, проводимых медицинским персоналом;

□□держать под рукой телефоны ближайшей больницы и скорой медицинской помощи;

□□в критических случаях (когда важна каждая секунда), быть готовым оказать первую медицинскую помощь на месте;

□□при подозрениях на травму позвоночника, обеспечить максимально быстрое прибытие бригады скорой помощи;

□□при возникновении серьезных инцидентов, во время оказания первой помощи удалить посторонних наблюдателей.

Предполагается, что возможно существенно сократить количество травм за счет процедуры управления рисками, которая включает четыре действия:

□□раннюю идентификацию возможных рисков;

принятие решения о допуске к занятиям, разрешении участия в соревнованиях;
проведение контрольных мероприятий;
устранение факторов риска.

Зоны риска. Тренеру необходимо оценить все возможные объекты, которые, будут задействованы в тренировочном процессе: вне арены, на арене.

Объекты вне ледовой площадки:
состояние раздевалок (электроприборы, мебель, места для хранения);
хоккейные сумки;
безопасность выходов из раздевалок к местам занятий;
погодные и дорожные условия;
расположение запасных выходов;
наличие инструментов и оборудования для оказания медицинской помощи.

Ледовая площадка:
поверхность льда (отсутствие опасных борозд, ям, трещин);
отсутствие дефектов борта, стекла, экрана;
отсутствие колышков от ворот, если ворота были перенесены;
зона скамейки игроков (отсутствие посторонних предметов);
освещение;
закрытые калитки бортов.

Хоккеисты:
Перед тренировкой, игрой убедиться, что все игроки здоровы;
Проверить защитную экипировку и защитные маски;
провести разминку;
избегать опасных упражнений;
требовать соблюдения безопасных тренировочных паттернов (например, наличие игроков за воротами во время бросков недопустимо).

Эксплуатация, установка и техническое обслуживание оборудования инвентаря:
обеспечить корректную установку оборудования;
не использовать инвентарь и оборудование с дефектами и повреждениями;
своевременно проводить ремонт и обслуживание оборудования;
осуществлять правильную эксплуатацию оборудования и экипировки (очистку, сушку, хранение).

3.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в годовом *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 15*.

Таблица № 15

ГОДОВОЙ ПЛАН
тренировочных занятий по хоккею, из расчета на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
		НП				Т				ССМ	
		до одного года		Свыше одного года		Этап начальной специализации		этап углубленной специализации			
		1 год		2 год, 3 год		1 год,2 год		3 год,4 год, 5 год		Без ограничений	
		(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	75	24	84	18	80	11	94	10	100	8
2.	Специальная физическая подготовка	19	6	23	5	80	11	94	10	150	12
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	23	5	110	15	140	15	200	16
4	Техническая подготовка	106	34	132	28	110	15	103	11	125	10
5	Тактическая подготовка	22	7	37	8	65	9	94	10	112	9
6	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая подготовка	15	5	33	7	58	8	84	9	150	12
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	37	4	50	4
8	Медицинские, медико–биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	24	136	29	225	31	290	31	361	29
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		**312**	**100**	**468**	**100**	**728**	**100**	**936**	**100**	**1248**	**100**
Количество часов в неделю		6		9		14		18		24	
Количество тренировок в неделю		3-4		3-5		6-7		9		9	
Общее количество тренировок в год		156-208		156-260		312-364		468		468	

*Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

Примеры распределения тренировочной и соревновательной нагрузки по годам этапов спортивной подготовки приведены в приложениях к настоящей Программе.

3.5. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта, в хоккее;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Чтобы добиться успеха в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст достижения первых результатов определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем

физической подготовленности.

Спортивное звание мастера спорта России по хоккею присваивается с 16 лет, спортивный разряд кандидата в мастера спорта – с 14 лет;

Требования и условия их выполнения для присвоения вышеназванных званий и разрядов приведены в таблице № 16.

Таблица № 16

Мастер спорта России (МС) и кандидат в мастера спорта (КМС):

<table>
<tr><td rowspan="2">Статус спортивных соревнований</td><td rowspan="2">Пол, возраст</td><td colspan="2">Требование: занять место</td><td rowspan="2">Условие выполнения требования: количество игр</td></tr>
<tr><td>МС</td><td>КМС</td></tr>
<tr><td>Первенство мира</td><td>Юниоры, юниорки (до 18 лет)</td><td>1-2</td><td>3-6</td><td>В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой</td></tr>
<tr><td>Юношеские Олимпийские игры</td><td>Юноши, девушки (до 16 лет)</td><td></td><td>1-6</td><td></td></tr>
<tr><td>Всемирная Универсиада</td><td>Юниоры, юниорки (до 25 лет)</td><td>1-3</td><td>4-6</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="6">Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП</td><td>Мужчины, женщины</td><td>1*</td><td></td><td>В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой</td></tr>
<tr><td colspan="4">* Условие:
1. Спортивные соревнования проводятся в 4 этапа в течение одного спортивного сезона (с 1 июня по 31 мая).
2. Необходимо занять 1 место на 2 и более этапах в течение одного спортивного сезона.</td></tr>
<tr><td>Юниоры (до 20 лет)</td><td>1-2</td><td>3-4</td><td rowspan="4">В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой</td></tr>
<tr><td>Юниоры, юниорки (до 18 лет)</td><td>-</td><td>2-3</td></tr>
<tr><td>Юноши, девушки (до 17 лет)</td><td>-</td><td>1-2</td></tr>
<tr><td>Юноши, девушки (до 16 лет)</td><td>-</td><td>1-2</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Чемпионат России</td><td>Мужчины</td><td>1-8</td><td>9-18</td><td rowspan="2">В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой</td></tr>
<tr><td>Женщины</td><td>1-2</td><td>3-10</td></tr>
<tr><td>Первенство России</td><td>Юниоры (до 21 лет)</td><td>1-2</td><td>3-10</td><td>В составе команды</td></tr>
</table>

	Юниоры (до 18 лет)	-	1-3	участвовать в 50% игр, проведенных командой
	Юниорки (до 18 лет)	-	1	
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины	1-2*	3-4	В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой
	* Условие: 1. Для спортивных соревнований, в которых участвуют менее 18 команд. 2. Требование выполнить дважды в течение двух лет, при однократном выполнении требования присваивается КМС.			
	Женщины	-	1-2	В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой
	Юниоры (до 21 года)	-	1-2	
Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП	Юниоры, юниорки (до25 лет)	-	1-3	В составе команды участвовать в 50% игр, проведенных командой
Иные условия	1. Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона (с 1 июня по 31 мая) спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона. 2. Для участия в первенстве России среди юниоров (до 21 года) спортсмен должен достичь установленного возраста в спортивный сезон (с 1 июня по 31 мая) проведения указанного спортивного соревнования (пункт применяется с 01.06.2019).			

Требования и условия их выполнения для присвоения I, II, III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды:

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Требование: занять место				Требование: количество игр	
		Спортивные разряды			Юношеский спортивный разряд	Юношеские спортивные Разряды	
		I	II	III	I	II	III
Первенство России	Юниоры (до 18 лет)	4-6	-	-	-	-	-
	Юниорки (до 18 лет)	2-6	-	-			
	Юноши (до 17 лет)	1-3	4-6	7-10	-	-	-
Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-3	4-6	7-10	-	-	-
	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1-2	3-4	5-6	-	-	-
	Юноши, девушки (до 17 лет)	1	2-3	4-6	-	-	-
	Юноши, девушки (до 16 лет)		1-2	3-4	5-6	-	-

	Юноши, девушки (до 15 лет)		1	2-3	4-6		
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юниоры (до 21 года)	3-4	5-6	-	-	-	-
	Юниорки (до 18 лет)	1-3	4-5	6-7	-	-	-
	Юноши, девушки (до 16 лет)	1-2	3-4	5-7	-		-
	Юноши, девушки (до 15 лет)	-	1-3	4-5	6-7	-	-
Другие всероссийские физкультурные мероприятия, включенные в ЕКП	Юниоры (до 18 лет)	-	-	1-2	3-4	-	-
	Юноши, девушки (до 17 лет)	-	-	1	2-3	9	-
	Юноши, девушки (до 16 лет)	-	-	-	1-2	9	7
	Юноши, девушки (до 15 лет)	-	-	-	1-2	9	7
	Мальчики, девочки (до 14 лет)	-	-	-	1	9	7
	Мальчики, девочки (до 13 лет)	-	-	-	1	9	7
	Мальчики, девочки (до 12 лет)	-	-	-	-	9	7
	Мальчики, девочки (до 11 лет)	-	-	-	-	-	7
Всероссийская универсиада	Юниоры, юниорки (до 25 лет)	4-6	-	-	-	-	-
Всероссийские соревнования среди студентов, включенные в ЕКП	Юниоры, юниорки (до 25 лет)	-	1-3	4-6	-	-	-
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1-4	5-6	7-10	-	-	-
	Юноши, девушки (до 17 лет)	1-3	4-5	6-7	-		
	Юноши, девушки (до 16 лет)	1-2	3-4	5-6	-		
	Юноши, девушки (до 15 лет)	-	1-2	3-4	5-6		
	Мальчики, девочки (до 14 лет)	-	-	1-2	3-4	9	-
	Мальчики, девочки (до 13 лет)	-	-	-	1-3	9	7
	Мальчики, девочки (до 12 лет)	-	-	-	1-2	9	7

Чемпионат субъекта Российской Федерации	Мужчины	1	2-3	-	-	-	-
	Женщины	-	1-2	3-4	-	-	-
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1-3	4-6	7-8	-	-	-
	Юноши (до 17 лет)	1-2	3-4	5-6	-	-	-
	Девушки (до 17 лет)	-	1	2-3	4-5	-	-
	Юноши (до 16 лет)	-	1	2-3	4-5	9	-
	Девушки (до 16 лет)	-	-	1	2-3	9	7
	Юноши (до 15 лет)	-	-	-	2-3	9	7
	Девушки (до 15 лет)	-	-	-	1-2	9	7
	Мальчики, девочки (до 14 лет)	-	-	-	1	9	7
	Мальчики, девочки (до 13 лет)	-	-	-	-	9	7
	Мальчики, девочки (до 12 лет)	-	-	-	-	-	7
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1-2	3-4	5-6	-	-	-
	Юноши (до 17 лет)	-	1	2-3	4-5	-	-
	Девушки (до 17 лет)	-	-	1-2	3-5	9	-
	Юноши (до 16 лет)	-	-	1	2-4	9	-
	Девушки (до 16 лет)	-	-	-	1-2	9	7
	Юноши (до 15 лет)	-	-	-	1-3	9	7
	Девушки (до 15 лет)	-	-	-	1	9	7
	Мальчики (до 14 лет)	-	-	-	1-2	9	7
	Девочки (до 14 лет)	-	-	-	-	9	7
	Мальчики, девочки (до 13 лет)	-	-	-	-	9	7
	Мальчики, девочки (до 12 лет)	-	-	-	-	-	7
Первенство муниципального образования	Юноши (до 17 лет)	-	-	1-2	3-5	9	-
	Девушки (до 17 лет)			1	2-3	9	-
	Юноши (до 16 лет)			-	1-2	9	7
	Девушки (до 16 лет)			-	1	9	7
	Юноши (до 15 лет)			-	1	9	7

	Девушки (до 15 лет)			-	-	9	7
	Мальчики (до 14 лет)			-	-	1	2-4
	Девочки (до 14 лет)			-	-	9	7
	Мальчики, девочки (до 13 лет)	-	-	-	-	9	7
	Мальчики, девочки (до 12 лет)	-	-	-	-		7
Иные условия	1. В составе команды участвовать: 1.1. На спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, имеющих статус не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП не менее, чем в 50% игр, проведенных командой, в соответствующем соревновании. 1.2. На спортивных соревнованиях, имеющих статус ниже других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП не менее, чем в 70% игр, проведенных командой, в соответствующем спортивном соревновании. 2. Для II и III юношеских спортивных разрядов: 2.1. В каждом столбце требований указано количество игр, которые необходимо провести в течение спортивного сезона (с 1 июня по 31 мая) проведения спортивных соревнований. 2.2. Для II юношеского спортивного разряда необходимо одержать не менее 7 побед над командами II и (или) III юношеского спортивного разряда в течение спортивного сезона (с 1 июня по 31 мая) проведения спортивных соревнований. 2.3. Для III юношеского спортивного разряда необходимо одержать не менее 2 побед над командами III юношеского спортивного разряда и не менее 4 побед над командами без спортивного разряда в течение спортивного сезона (с 1 июня по 31 мая) проведения спортивных соревнований. 2.4. Победа над командой более высокого спортивного разряда приравнивается к 2-м победам. 2.5. Количество игр необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, на которых предусмотрено выполнение соответствующих юношеских спортивных разрядов. 2.6. Спортивным разрядом, юношеским спортивным разрядом команды считается наивысший спортивный, юношеский спортивный разряд, который имеют не менее 50% спортсменов, заявленных на спортивное соревнование или физкультурное мероприятие. 3. Для участия в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях спортивного сезона (с 1 июня по 31 мая) спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона.						

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

3.6.1. Теоретическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объём жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов

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

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

Управление подготовкой хоккеистов

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

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов; степень обученности владения техническими приёмами. Показатели

надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов

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

Разработка плана предстоящей игры

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

Установка на игру и ее разбор

Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2 – 3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

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

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

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

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Проблемы допинга в спорте

Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Антидопинговая политика и ее реализация: Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; руководство для спортсменов.

3.6.2. Физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных 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 **общеподготовительные**, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как **специально-подготовительные.**

Практический материал по этапам спортивной подготовки представлен в таблицах № 17-19.

Таблица № 17

Физическая подготовка

Наименование упражнений/ физической подготовки разделов	***Этап начальной подготовки***								
	1 год спортивной подготовки			2 год спортивной подготовки			3 год спортивной подготовки		
	Подготовительный этап	Соревновательный этап	Переходный этап	Подготовительный этап	Соревновательный этап	Переходный этап	Подготовительный этап	Соревновательный этап	Переходный этап
Общеподготовительные упражнения									
Строевые и порядковые упражнения. Построение групп: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды замыкания. Выравнивание строя, расчет в строю повороты на месте. Начло движения, остановка. Изменение скорости движения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гимнастические упражнения. 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. 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, махи. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, вращения,									

наклоны головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади-поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.									
Упражнения для развития физических качеств									
Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа с	+	+	+	+	+	+	+	+	+

различной постановкой рук, приседания на одной и двух ногах, поднятие корпуса/ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на снарядах. на различных тренажерах, гимнастической стенке, канате. Упражнения из других видов спорта: регби, футбол, баскетбол.									
Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, из различных исходных положений, по зрительному и звуковому сигналу. Эстафеты.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития скоростно-силовых				+	+	+	+	+	+

качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через препятствие, прыжки в высоту или длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.. Упражнения со скакалками.									
Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение координационно-сложных упражнения с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. Упражнения для удержания баланса. Жонглирование. Подвижные игры и игровые упражнения. Эстафеты с предметами и без предметов, с обведением стоек, с противодействующими партнерами,	+	+	+	+	+	+	+	+	+

уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.									
Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведения рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты, перекаты. Мосты, шпагаты, стойки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Ходьба на лыжах. Плавание. Езда на велосипеде. Спортивные игры.				+		+	+		+
Специально-подготовительные упражнения									
Упражнения для развития специальных и силовых и скоростно-силовых качеств. Имитация бега на коньках на	+	+	+	+	+	+	+	+	+

месте, в движении, со сменой направлений, с отягощениями и предметами. Прыжковая имитация. Движения в приседе, перекаты. Бег на коньках с высокой скоростью с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с преодолением препятствий, перепрыгиванием, толчком одной или двух ног. Челночный бег.									
Упражнения для развития специальных, силовых и скоростно-силовых качеств. Махи, вращения клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями, с утяжелением. Имитация бросков на различных тренажерах.	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра				+	+	+	+	+	+
Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м.) с возможной максимальной скоростью.	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Выполнение различных игровых приемов с максимально возможной быстротой. Разновидности челночного бега (3*18, 6*9 и др.) с установкой на максимальную скорость. Проведение различных эстафет, стимулирующих их скоростное выполнение различных двигательных действий.									
Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения, связки из акробатических упражнений, выполнение в разном темпе. Старты из различных исходных положений. Броски шайбы сидя, стоя на	+	+	+	+	+	+	+	+	+

коленях, в падении, с "неудобной" руки. Ведение шайбы при различных "хватах" клюшки. Смена тактики в ходе игры. Игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот. Эстафеты с элементами новизны, игровые упражнения с нестандартными условиями.									
Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведения рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты, перекаты с разной скоростью и амплитудой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Различные виды челночного бега и игровые упражнения в				+	+		+	+	

соответствующем режиме работы, воздействующим на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.									

Таблица № 18

Физическая подготовка

Наименование упражнений/разделов физической подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1, 2 год спортивной подготовки			3, 4, 5 год спортивной подготовки		
	Подготовительный этап	Соревновательный этап	Переходный этап	Подготовительный этап	Соревновательный этап	Переходный этап
Общеподготовительные упражнения						
Строевые и порядковые упражнения. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды замыкания. Выравнивание строя, расчет в строю повороты на месте. Начло движения, остановка. Изменение скорости движения	+		+			
Гимнастические упражнения. 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. 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,	+	+	+	+	+	+

махи. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, вращения, наклоны головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади-поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.						
Упражнения для развития физических качеств						
Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа с различной постановкой рук, приседания на одной и двух ногах, поднятие корпуса/ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: штанги, блины, гири, гантели, набивные мячи, утяжеленными гимнастическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах. на различных тренажерах, гимнастической стенке, канате. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, легкая атлетика, гребля, баскетбол, футбол	+		+	+		+
Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, из различных исходных положений, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м.) с максимально возможной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с максимально возможной скоростью. Эстафеты.	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через	+	+	+	+	+	+

препятствие, прыжки в высоту или длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Отжимания с разным темпом. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалками.						
Упражнения для развития ловкости. Выполнение координационно-сложных упражнения с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, перевороты, стойки. Упражнения для удержания баланса. Жонглирование. Подвижные игры и игровые упражнения. Эстафеты с предметами и без предметов, с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведения рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты, перекаты. Мосты, шпагаты, стойки. Упражнения с отягощениями и с помощью партнера	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера-12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности. Ходьба на лыжах. Плавание. Езда на велосипеде. Спортивные игры.	+		+	+		+
Специально-подготовительные упражнения						
Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств. Имитация бега на коньках на месте, в движении, со сменой направлений, с отягощениями и предметами. Прыжковая имитация. Движения в приседе, перекаты. Бег на коньках с высокой скоростью с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с преодолением препятствий, перепрыгиванием, толчком одной или двух ног. Бег на коньках с резиновым эспандером, прикрепленным к	+	+	+	+	+	+

отягощению или борту хоккейной коробки. Упражнения с партнером. Челночный бег.						
Упражнения для развития специальных и силовых и скоростно-силовых качеств. Махи, вращения клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями, с утяжелением. Имитация бросков на различных тренажерах. Упражнения с бросками, передачами, остановками утяжеленной шайбы.	+	+	+	+	+	+
Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Упражнения с подвешенным боксерским мешком. Упражнения 1:1 на ограниченной площадке. Заимствование упражнений из контактных единоборств, выполнение их на льду и на земле	+	+	+	+	+	+
Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м.) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов с максимально возможной быстротой. Разновидности челночного бега (3*18, 6*9 и др.) с установкой на максимальную скорость. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение координационно сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения, связки из акробатических упражнений, выполнение в разном	+	+	+	+	+	+

темпе. Старты из различных исходных положений. Броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении, с "неудобной" руки. Ведение шайбы при различных "хватах" клюшки. Смена тактики в ходе игры. Игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот. Эстафеты с элементами новизны, игровые упражнения с нестандартными условиями.						
Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведения рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты, перекаты с разной скоростью и амплитудой. Работа с отягощением и предметами, с использованием борта хоккейной коробки для увеличения амплитуды движений.	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме работы, воздействующим на анаэробно-гликолитические механизм энергообеспечения. 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. Челночный бег 5*54 м., продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин. ЧСС-190-210 уд. /мин. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и овладение ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин., всего3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС-190-200 уд. /мин.			+	+	+	+

Таблица № 20

Наименование упражнений/разделов физической подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Подготовительный этап	Соревновательный этап	Переходный этап
Общеподготовительные упражнения			
Гимнастические упражнения. 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. 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, махи. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, вращения, наклоны головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади-поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.	+	+	+
Упражнения для развития физических качеств			
Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: штанга (жим штанги 100% собственного веса руками в положении лежа на спине, руки сгибать и разгибать полностью. Максимальное количество раз («до отказа»). Жим штанги ногами 200% собственного веса в положении лежа на	+		+

спине ноги сгибать до угла 90° между голенью и бедром, разгибать полностью., максимальное количество раз («до отказа») набивные мячи увеличивается вес отягощения до 5 кг, Силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек, вес отягощения для рук более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 сек, число повторений в серии 4-5 раз. Имитация бега на коньках с отягощением.			
Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Рекомендуется выполнять в 1-3 сериях, в каждой серии по 6-8 повторений. Интервалы отдыха зависят от вида упражнений и подготовленности хоккеистов. Старты с места и в движении, из различных исходных положений, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м.) с максимально возможной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с максимально возможной скоростью. Эстафеты.	+	+	+
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег с максимальной скоростью с утяжеленным поясом, в утяжеленном жилете, броски и передачи диска от штанги (2,5 – 5,0 кг) шайбы утяжеленные (400-600 гр), утяжеленные браслеты на кисти рук, прыжки в гору, по лестнице, с небольшим отягощением («блин» 5-10 кг), с набивным мячом. Наиболее эффективные упражнения_ прыжки в глубину. Прыжки в глубину выполняются с высоты 40-80 см (с увеличением веса хоккеиста или уменьшением его подготовленности высота уменьшается). Приземление осуществляется на слегка согнутые в коленях ноги , далее следует быстрое и мощное выпрыгивание вперед вверх или в сторону вверх. Прыжки выполняются серийно (2-3 серии), в	+	+	+

каждой по 8-10 прыжков. Интервал отдыха между сериями 5-6 минут. Разнообразные прыжковые упражнения по 10-12 повторений (3 серии).			
Упражнения для развития ловкости. Выполнение координационно-сложных упражнения с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, перевороты, стойки. Упражнения для удержания баланса. Жонглирование. Подвижные игры и игровые упражнения. Эстафеты с предметами и без предметов, с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.	+	+	+
Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведения рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты, перекаты. Мосты, шпагаты, стойки. Упражнения с отягощениями и с помощью партнера. Упражнения на растягивание нужно выполнять до появления легкой боли в мышцах, что является сигналом к прекращению работы. Темп выполнения упражнений –средний имедленный.	+	+	+
Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера-12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности. Ходьба на лыжах. Плавание. Езда на велосипеде. Спортивные игры.	+	+	+
Специально-подготовительные упражнения			
Упражнения для развития специально силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе.. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в	+	+	+

основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки.			
Упражнения для развития специальных силовых качеств рук и плечевого пояса. Махи и вращения клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г)	+	+	+
Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме работы, воздействующим на анаэробно-гликолитические механизм энергообеспечения. 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. Челночный бег 5*54 м., продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин. ЧСС-190-210 уд. /мин. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и овладение ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин., всего3 серии, между сериями интервал 8-10	+	+	+

мин. ЧСС-190-200 уд. /мин.			

Физическая подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

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

3.6.3. 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 реализовать 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. В таблицах № 21- 23 представлены приемы техники на этапах спортивной подготовки.

Приёмы техники передвижения на коньках

Таблица № 21

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					Начальная специализация		Углубленная специализация		
Спортивная подготовка									
		1	2	3	1	2	1	2	3
1	Бег скользящими шагами	+	+	+					
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+							
3	Повороты влево вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед		+	+	+	+	+	+	+
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+			
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+					
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседание на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по				+	+	+	+	+

	реализации стартовой и дистанционной скорости								
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+

Таблица № 22

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					Начальная специализация		Углубленная специализация		
Спортивная подготовка									
		1	2	3	1	2	1	2	3
1	Ведение шайбы на месте	+							
2	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы, не отводя крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки вперед	+	+	+	+				
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+					
9	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Силовая обводка				+	+	+	+	+
12	Обводка с применением обманных действий - финтов	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+	+				
14	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+
17	Финт - ложная потеря шайбы		+	+	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+	+	+	+

22	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой, способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой, способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+
30	Отбор шайб, с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом		+	+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			+	+	+	+	+	+
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			+	+	+	+	+	+

Таблица № 23

Техника игры вратаря

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					Начальная специализация		Углубленная специализация		
Спортивная подготовка									
		1	2	3	1	2	1	2	3
1	Основная стойка вратаря	+							
2	Низкая и высокая стойка вратаря и перехода от одного вида стойки к другому	+							
3	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+					
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+				
5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+					
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+

7	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы									
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+						
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+					
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+	+					
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена	+	+						
Техника игры вратаря									
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	+				
15	Ловля шайбы на блин				+	+			
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+					
Отбивание шайбы									
17	Отбивание шайбы блином, стоя на месте	+	+						
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону(вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+					
19	Отбивание шайбы коньком	+	+	+					
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+					
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно колено и два колена	+	+	+					
22	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки		+	+	+	+			
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки с падением на одно колено и два колена								
24	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена								

25	Отбивание шайбы щитками в шпагате								
26	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определённую точку хоккейной площадки								
27	Отбивание шайбы щитками с падением набок (Вправо, влево)				+	+	+	+	+
Прижимания шайбы									
28	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+					
Владение клюшкой и шайбой									
29	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+			
30	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+	+	+			
31	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+			
32	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту								
33	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+
34	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+	+	+	+	+	+
35	Передача шайбы подкидной			+	+	+	+	+	+
36	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+

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

Техническая подготовка вратаря

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства является *техническая подготовка.*

Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в полном объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

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

3.6.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В таблицах № 24- 25 представлены приемы тактики на этапах спортивной подготовки

Таблица № 24

№ п\п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					Начальная специализация		Углубленная специализация		
Приёмы тактики обороны (приёмы индивидуальных тактических действии)									
		1	2	3	1	2	1	2	3
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека			+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека				+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+		+					
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+
Приёмы групповых тактических действий									
1	Страховка		+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение					+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарём								
Приёмы командных тактических действий									
1	Принципы командных оборонительных, тактических действий				+	+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2				+	+	+	+	+

3	Малоактивная оборонительная система 4-1				+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1					+	+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2			+	+	+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3-2					+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2-2-1						+	+	+
9	Прессинг				+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+
14	Тактическое построение обороны при численном большинстве				+	+	+	+	+
Приёмы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия									
1	Атакующее действие шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующее действие с шайбой: обводка, ведение, бросок шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия									
1	Передача шайбы: короткие, средние, длинные,	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Передача в процессе ведения, обводки, при силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация-«скрещивание»				+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация-«стенка»			+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация-«оставление»			+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация-«пропуск шайбы»				+	+	+	+	+

9	Тактическая комбинация-«заслон»								
10	Тактические действия при вбрасывании судей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия									
1	Организация атаки и контратаки из зоны	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней				+	+	+	+	+
7	Атака с хода				+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитника			+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах-с численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+

Таблица № 25

Тактика игры вратаря.

№ п\п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					Начальная специализация		Углубленная специализация		
Выбор позиции в воротах									
		1	2	3	1	2	1	2	3
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+

3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контакте				+	+	+	+	+

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизированно) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и спортивных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности.

К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнёрам.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью

психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений игр. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед играми и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый спортсмен испытывает перед игрой, да и во время неё сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем,

бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей игре, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4.Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.8. Планы восстановительных мероприятий.

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

Примерный план восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 26.

Таблица № 26

Этап подготовки	Вид микроцикла	Средства и мероприятия

		восстановления
НП -1	Игровой	После игры: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа – экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для проведения активного отдыха.
НП-2 НП-3	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Т (СС)	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислород-ные коктейли, сауна, бассейн
ССМ	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный.	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж,

		локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 27 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 27

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение базовых умений и навыков тренировочной работы и судейства соревнований.

Она проводится спортсменами на тренировочном этапе свыше двух лет и на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Теоретический и практический материал для освоения в период с тренировочного этапа подготовки 3-го года спортивной подготовки по этап совершенствования спортивного мастерства .

Инструкторская практика:

1. Термины и определения принятые в хоккее.
2. Правила вида спорта Хоккей
3. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта хоккей.
4. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом.
5. Основные средства спортивной тренировки.
6. Содержание и виды физической подготовки.
7. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности.
8. Структура годичного цикла спортивной подготовки.
9. Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности.
10. Индивидуальный план подготовки.
11. Правила проведения подвижных спортивных игр.
12. Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки.
13. Виды и причины спортивного травматизма.
14. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок.
15. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.

Судейская практика:

1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом.
2. Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований.
3. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей.
4. Фиксация технических действий участников соревнований.
5. Контроль выполнения правил вида спорта хоккей.
6. Разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций.
7. Подготовка промежуточной и итоговой отчётности о результатах проведения соревнования по виду спорта хоккей.

8. Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам.

По завершении всех этапов спортивной подготовки лицу, осуществляющему спортивную подготовку присваивается категория «Юный судья».

.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в хоккее.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств на результативность представлены в таблице № 28

Таблица № 28

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	3

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

4.2.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег 20 м. с высокого старта определяет уровень скоростных качеств, проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу. По сигналу испытуемые бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняется две попытки. Учитывается лучшая.

2. Бег на коньках на 20 м: определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

3. Бег на коньках на 20 м спиной вперед: Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к

линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа: Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слег ка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание – разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

5. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становиться к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед - назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

. *6. Челночный бег на коньках 6 х 9 м:* Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. (схемы выполнения нормативов (ледовая подготовка) приложение к программе)

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

4.2.2. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег 30 м. с высокого старта с высокого старта определяет уровень скоростных качеств, проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу. По сигналу испытуемые бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняется две попытки. Учитывается лучшая.

2. *Бег на коньках 30 м (защитник, нападающий)*; определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

3. Бег на коньках на 30 м спиной вперед (защитник, нападающий): Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

4. *Сгибание и разгибание рук на высокой перекладине (юноши):* определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки): определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание –разгибание - и.п.).

Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

6. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.

7. *Челночный бег на коньках 6 х 9 м (защитник, нападающий)*;

8. Бег на коньках слаломный без шайбы (защитник, нападающий. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного

катания. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлении к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

9. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (защитник, нападающий). Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного
катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

10. Бег на коньках челночный в стойке вратаря (вратарь) определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках.

Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их.

Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева

11. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (вратарь): определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой

штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.
(схемы выполнения нормативов (ледовая подготовка) приложение к программе)

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

4.2.3. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег 30 м с высокого старта;

2. *Бег на коньках 30 м;*

3. *Приседания со штангой с весом 100% собственного веса;(юноши)* Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

4. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки);*

5. *Сгибание и разгибание рук на высокой перекладине (юноши);*

6. *Челночный бег на коньках 5 х 54 м;* Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняется разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

7. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (защитник, нападающий). Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой

стойке становится к усу окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит туже дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

8. Бег на коньках челночный в стойке вратаря (вратарь);

9. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (вратарь).

10. Пятерной прыжок в длину с места определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становиться к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Примеры выполнения упражнений специальной подготовки (нормативы ледовой подготовки) по годам этапов спортивной подготовки приведены в приложениях к настоящей Программе.

4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон

подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольное тестирование.

Результатом сдачи контрольного тестирования является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта хоккей;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта хоккей;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта хоккей;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта хоккей;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта хоккей;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы подготовки представлены в таблицах № 29 –37.

Таблица № 29

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления* в группы 1 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-1)

Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		1 год	**1 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 20 метров с высокого старта (сек)	**3**	4,2	5,1
	2	4,3	5,2
	1	4,5	5,3
	0	Более 4,5	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места (см.)	**3**	155	145
	2	145	130
	1	135	125
	0	Менее 135	Менее 125
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	**3**	17	12
	2	16	11
	1	15	10
	0	Менее 15	Менее 10
Набрать не менее 1 балла			

Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		1 год	**1 год**
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 20 м (с)	**3**	4,4	5,2
	2	4,6	5,4
	1	4,8	5,5
	0	Более 4,8	Более 5,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд	**3**	6,3	7,1

20 м (с)	**2**	6,6	7,3
	1	6,8	7,4
	0	Более 6,8	Более 7,4
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 х 9 м (сек.)	**3**	16,2	18,0
	2	16,5	18,3
	1	17,0	18,5
	0	Более 17,0	Более 18,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 6 баллов

Таблица № 30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления* в группы 2 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-2)

Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		2 год	**2 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 20 метров с высокого старта (сек)	**3**	4,0	4,9
	2	4,1	5,1
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,5	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места (см.)	**3**	170	155
	2	160	145
	1	150	135
	0	Менее 135	Менее 125
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	**3**	22	13
	2	20	12
	1	17	11
	0	Менее 15	Менее 10
Набрать не менее 1 балла			
Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		2 год	**2 год**
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 20 м (с)	**3**	4,0	4,9
	2	4,4	5,1
	1	4,6	5,3
	0	Более 4,8	Более 5,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 20 м (с)	**3**	6,0	6,9
	2	6,4	7,1
	1	6,6	7,2
	0	Более 6,8	Более 7,4
Набрать не менее 1 балла			

Челночный бег на коньках 6 х 9 м (с.)	**3**	16,0	17,7
	2	16,3	18,0
	1	16,8	18,2
	0	Более 17,0	Более 18,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 6 баллов

Таблица № 31

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления* в группы 3 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-3)

Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		3 год	**3 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 20 метров с высокого старта (сек)	**3**	3,6	4,5
	2	3,8	4,8
	1	4,0	5,0
	0	Более 4,5	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места (см.)	**3**	180	175
	2	170	155
	1	160	145
	0	Менее 135	Менее 125
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	**3**	24	17
	2	22	16
	1	18	15
	0	Менее 15	Менее 10
Набрать не менее 1 балла			
Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		3 год	**3 год**
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 20 м (с)	**3**	3,7	4,7
	2	4,0	5,0
	1	4,5	5,2
	0	Более 4,8	Более 5,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 20 м (с)	**3**	5,9	6,7
	2	6,1	7,0
	1	6,3	7,1
	0	Более 6,8	Более 7,4
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 х 9 м (с.)	**3**	15,8	17,3
	2	16,0	17,6

	1	16,6	18,0
	0	Более 17,0	Более 18,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 6 баллов

Таблица № 32

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления* в группы 1 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ-1)

Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		1 год	**1 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	**3**	5,2	5,6
	2	5,4	5,7
	1	5,5	5,8
	0	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места (см.)	**3**	185	170
	2	180	165
	1	170	155
	0	Менее 160	Менее 145
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	7	-
	2	6	-
	1	5	-
	0	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	**3**	-	14
	2	-	13
	1	-	12
	0	-	Менее 12
Набрать не менее 1 балла			
Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		1 год	**1 год**
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 30 м (с) (защитник, нападающий)	**3**	5,6	6,2
	2	5,7	6,3
	1	5,8	6,4
	0	Более 5,8	Более 6,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с) (вратарь)	**3**	41.0	45,0
	2	42,0	46,0
	1	43,0	47,0
	0	Более 43,0	Более 47,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках	**3**	16,2	17,3

6 х 9м (с) (защитник, нападающий)	**2**	16,3	17,4
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с) (защитник, нападающий)	**3**	12,3	12,8
	2	12,4	12,9
	1	12,5	13,0
	0	Более 12,5	Более 13,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с) (защитник, нападающий)	**3**	14,3	14,8
	2	14,4	14,9
	1	14,5	15,0
	0	Более 14,5	Более 15,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) (вратарь)	**3**	40,0	43,0
	2	41,0	44,0
	1	42,0	45,0
	0	Более 42,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 30 м (с) (защитник, нападающий)	**3**	7,1	7,7
	2	7,2	7,8
	1	7,3	7,9
	0	Более 7,3	Более 7,9
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 5 баллов (вратарь).

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке.

Таблица № 33

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления* в группы 2 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ-2)

Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		2 год	**2 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	**3**	5,2	5,5
	2	5,3	5,6
	1	5,4	5,7
	0	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места (см.)	**3**	190	185
	2	185	170
	1	175	160
	0	Менее 160	Менее 145

Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	8	-
	2	7	-
	1	6	-
	0	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	**3**	-	15
	2	-	14
	1	-	13
	0	-	Менее 12
Набрать не менее 1 балла			
Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		2 год	**2 год**
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 30 м (с) (защитник, нападающий)	**3**	5,5	6,1
	2	5,6	6,2
	1	5,7	6,3
	0	Более 5,8	Более 6,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с) (вратарь)	**3**	40,0	44,0
	2	41,0	45,0
	1	42,0	46,0
	0	Более 43,0	Более 47,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 х 9м (с) (защитник, нападающий)	**3**	16,1	17,2
	2	16,2	17,3
	1	16,3	17,4
	0	Более 16,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с) (защитник, нападающий)	**3**	12,2	12,7
	2	12,3	12,8
	1	12,4	12,9
	0	Более 12,5	Более 13,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с) (защитник, нападающий)	**3**	14,2	14,7
	2	14,3	14,8
	1	14,4	14,9
	0	Более 14,5	Более 15,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) (вратарь)	**3**	40,0	42,0
	2	40,5	43,0
	1	41,0	44,0
	0	Более 42,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 30 м (с) (защитник, нападающий)	**3**	7,0	7,6
	2	7,1	7,7
	1	7,2	7,8

	0	Более 7,3	Более 7,9
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 5 баллов (вратарь).

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке.

Таблица № 34

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления* в группы 3 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ-3)

Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		3 год	**3 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	**3**	5,1	5,4
	2	5,2	5,5
	1	5,3	5,6
	0	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места (см.)	**3**	200	190
	2	190	180
	1	180	170
	0	Менее 160	Менее 145
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	9	-
	2	8	-
	1	7	-
	0	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	**3**	-	16
	2	-	15
	1	-	14
	0	-	Менее 12
Набрать не менее 1 балла			

Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		3 год	**3 год**
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 30 м (с) (защитник, нападающий)	**3**	5,4	6,0
	2	5,5	6,1
	1	5,6	6,2
	0	Более 5,8	Более 6,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	**3**	39,5	43,0
	2	40,0	44,0
	1	41,0	45,0

(вратарь)	**0**	Более 43,0	Более 47,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 х 9м (с) (защитник, нападающий)	**3**	16,0	17,1
	2	16,1	17,2
	1	16,2	17,3
	0	Более 16,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с) (защитник, нападающий)	**3**	12,1	12,6
	2	12,2	12,7
	1	12,3	12,8
	0	Более 12,5	Более 13,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с) (защитник, нападающий)	**3**	14,1	14,6
	2	14,2	14,7
	1	14,3	14,8
	0	Более 14,5	Более 15,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) (вратарь)	**3**	39,0	41,0
	2	39,5	42,0
	1	40,0	43,0
	0	Более 42,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 30 м (с) (защитник, нападающий)	**3**	6,8	7,5
	2	7,0	7,6
	1	7,1	7,7
	0	Более 7,3	Более 7,9
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 5 баллов (вратарь).

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке.

Таблица № 35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления* в группы 4 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ-4)

Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		4 год	**4 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	**3**	5,0	5,3
	2	5,1	5,4
	1	5,2	5,5
	0	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места (см.)	**3**	205	195
	2	195	185

	1	185	175
	0	Менее 160	Менее 145
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	10	-
	2	9	-
	1	8	-
	0	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	**3**	-	17
	2	-	16
	1	-	15
	0	-	Менее 12
Набрать не менее 1 балла			
Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		4 год	**4 год**
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 30 м (с) (защитник, нападающий)	**3**	5,3	5,8
	2	5,4	6,0
	1	5,5	6,1
	0	Более 5,8	Более 6,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с) (вратарь)	**3**	39,0	42,0
	2	39,7	43,0
	1	40,0	44,0
	0	Более 43,0	Более 47,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 х 9м (с) (защитник, нападающий)	**3**	15,5	17,0
	2	16,0	17,1
	1	16,1	17,2
	0	Более 16,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с) (защитник, нападающий)	**3**	12,0	12,5
	2	12,1	12,6
	1	12,2	12,7
	0	Более 12,5	Более 13,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с) (защитник, нападающий)	**3**	14,0	14,5
	2	14,1	14,6
	1	14,2	14,7
	0	Более 14,5	Более 15,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) (вратарь)	**3**	38,5	40,0
	2	39,0	41,0
	1	39,5	42,0
	0	Более 42,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной	**3**	6,4	7,4

вперёд 30 м (с) (защитник, нападающий)	**2**	6,5	7,5
	1	7,0	7,6
	0	Более 7,3	Более 7,9
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 5 баллов (вратарь).

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке.

Таблица № 36

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления* в группы 5 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ-5)

Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		5 год	**5 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	**3**	4,8	5,2
	2	5,0	5,3
	1	5,1	5,4
	0	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места (см.)	**3**	215	200
	2	200	190
	1	190	180
	0	Менее 160	Менее 145
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	11	-
	2	10	-
	1	9	-
	0	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	**3**	-	18
	2	-	17
	1	-	16
	0	-	Менее 12
Набрать не менее 1 балла			
Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		5 год	**5 год**
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 30 м (с) (защитник, нападающий)	**3**	5,2	5,7
	2	5,3	5,8
	1	5,4	6,0
	0	Более 5,8	Более 6,4
Набрать не менее 1 балла			

Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с) (вратарь)	**3**	38,8	41,0
	2	39,5	42,0
	1	39,7	43,0
	0	Более 43,0	Более 47,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 х 9м (с) (защитник, нападающий)	**3**	15,0	16,8
	2	15,5	17,0
	1	16,0	17,1
	0	Более 16,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с) (защитник, нападающий)	**3**	11,8	12,4
	2	12,0	12,5
	1	12,1	12,6
	0	Более 12,5	Более 13,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с) (защитник, нападающий)	**3**	13,8	14,4
	2	14,0	14,5
	1	14,1	14,6
	0	Более 14,5	Более 15,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) (вратарь)	**3**	38,3	39,0
	2	38,8	39,3
	1	39,3	39,8
	0	Более 42,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 30 м (с) (защитник, нападающий)	**3**	6,3	7,3
	2	6,4	7,4
	1	6,8	7,5
	0	Более 7,3	Более 7,9
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 5 баллов (вратарь).

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке.

Таблица № 37

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления* на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	**3**	4,5	4,8
	2	4,6	4,9
	1	4,7	5,0

	0	Более 4,7	Более 5,0
Набрать не менее 1 балла			
Пятерной прыжок в длину с места (см.)	**3**	12 м. 50 см	10 м 50см
	2	12 м	10 м
	1	11 м 70 см	9 м 30 см
	0	Менее 11 м 70 см	Менее 9 м 30 см
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	**3**	-	19
	2	-	18
	1	-	17
	0	-	Менее 15
Набрать не менее 1 балла			
Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (количество раз)	**3**	9	-
	2	8	-
	1	7	-
	0	Менее 7	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	14	-
	2	13	-
	1	12	-
	0	Менее 12 раз	-
Набрать не менее 1 балла			
Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 30 м (с) (защитник, нападающий)	**3**	4,5	5,1
	2	4,6	5,2
	1	4,7	5,3
	0	Более 4,7	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с) (вратарь)	**3**	37	41
	2	38	42
	1	39	43
	0	Более 39	Более 43
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 5 х54 м (с) (защитник, нападающий)	**3**	46	52
	2	47	53
	1	48	54
	0	Более 48	Более 54
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) (защитник, нападающий)	**3**	24,0	25,0
	2	24,5	25,5
	1	25,0	30,0
	0	Более 25,0	Более 30
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) (вратарь)	**3**	39,0	44,0
	2	39,6	44,5
	1	40,0	45,0

	0	Более 40,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 7 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 7 баллов (вратарь).

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке.

4.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания

медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 01.03.2016 г. № 134н.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее одного раза в 6 месяцев;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;

- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». п. 2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

1. *Вайцеховский С.М*. «Книга тренера», Ф и С. М., 1971г.
2. *Волков В.М*. «Тренеру о подростке», Ф и С. М., 1973г.
3. *Белоусова В.В*. «Воспитание в спорте», 1974г.

4.*Букатин А.Ю., Колузганов, В.М.* Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
5. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», Ф и С. М., 1974г.
6.*Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М.: Фис, 1991.
7. *Зациорский В.М*. «Физические качества спортсмена», Ф и С. М., 1970г.
8. *Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
9. *Майоров Б.А.* «Хоккей для юношей», Ф и С. М., 1978г.
10.*Матвеев Л.П*. «Теория и методика физического воспитания», Ф и С. М., 1976г.
11. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
12. *Савин В.П.* Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Ф и С, 1990.
13.*Савин В.П.* Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
14.Современная система спортивной подготовки под ред. *Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина*. - М,, 1995.
15.*Спасский О.* «Хоккей», Ф и С. М., 1975г.
16. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», Ф и С. М., 1974г.
17.Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией *Ю.Д. Железняка* и *Ю.М. Портнова*. - М.: Академия, 2002.
18. Спортивные игры. Под редакцией *Чумакова П.А*., Ф и С. М., 1970г.
19. *Тарасов А.В*. «Тактика хоккея», Ф и С. М., 1963г.
20. *Тарасов А.В*. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.
21. *Тарасов А.В.* «Хоккей », Ф и С. М., 1971г.
22.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей.
23. *Филин В.П*. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», ФиС. М., 1974г.
24. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта. - М.: Фис, 1987
25. *Халл Б*. «Моя игра в хоккей», Ф и С. М., 1971г.
26. Никонов Ю.В. «Подготовка квалифицированных хоккеистов» (2009) .
27. Сафонов В.К. «Возможности диагностики состояния спортсменов в спорте высших достижений» (2000)
28. Павлова Н. В. «Совершенствование педагогической технологии отбора юных хоккеистов в многолетней спортивной».
29. Антипова О.С., Реуцкая Е.А., Николаев Е.М. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 149-158.
30. Павлова, Н.В. //Модельные характеристики подготовленности юных хоккеистов в процессе многолетней спортивной подготовки //.
31.Квашук П.В., Павлова Н.В //Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки : дис. д-ра пед. наук / Квашук П.В. – М., 2003. – 227с.

5.2. ***Аудиовизуальные средства:***

1. Уроки хоккея. Обучающее видео.

2. Хоккей-тренировки. Видео урок.

3. Обучение хоккею. Онлайн видео.

4. Урок чудесного хоккея. Обучающее видео.

5. Тренировка вратарей по хоккею. Обучающий урок.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Министерство спорта РФ - www.minstm.gov.ru

2. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru

3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -www.lib.sportedu.ru

5. ФГБОУ ВПО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.kgafk.ru

6. Федерация хоккея России - **www.fhr.ru**

5.3. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)

5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

7. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

8. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)

ПРИЛОЖЕНИЕ
к программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»

Примерный план - график
распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «хоккей»
на **этапе начальной подготовки 1-го года** спортивной подготовки

на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды тренировочного года (месяцы)												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Общая физическая подготовка (час)	5	5	5	5	5	10	10	10	5	5	5	5	**75**
2.	Специальная физическая подготовка (час)	1	1	1	1	2	3	3	3	1	1	1	1	**19**
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
4.	Техническая подготовка (час)	10	10	10	9	9	-	9	9	10	10	10	10	**106**
5	Тактическая, подготовка (час)	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	**22**
6	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая подготовка (час)	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-	3	3	**15**
7.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
8.	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	7	8	-	8	8	7	7	6	6	**75**
ИТОГО (количество часов в год)		**27**	**27**	**27**	**24**	**26**	**13**	**32**	**32**	**25**	**25**	**27**	**27**	**312**
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														**6**
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														**3-4**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСВТО ТРЕНИРОВОК В ГОД														**156-208**

ПРИЛОЖЕНИЕ
к программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»

Примерный план - график
распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «хоккей»
на **этапе начальной подготовки 2,3-го года** спортивной подготовки

на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды тренировочного года (месяцы)												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Общая физическая подготовка (час)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	**84**
2.	Специальная физическая подготовка (час)	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**23**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2	2	2				3	3	3	3	**23**
4	Техническая подготовка (час)	12	12	12	12	12	-			12	12	12	12	**132**
5.	Тактическая, подготовка (час)	4	4	3	3	3	-	3	3	3	3	4	4	**37**
6	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая подготовка (час)	3	3	3	3	3	-	3	3	3	3	3	3	**33**
7	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
8	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	12	12	13	13	-	12	12	12	13	13	12	**136**
ИТОГО (количество часов в год)		**41**	**43**	**41**	**42**	**42**	**9**	**39**	**39**	**42**	**43**	**44**	**43**	**468**
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														**9**
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														**3-5**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСВТО ТРЕНИРОВОК В ГОД														**156-260**

ПРИЛОЖЕНИЕ
к программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»

Примерный план - график
распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «хоккей»
на **тренировочном этапе 1-го и 2-го годов** спортивной подготовки

на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды тренировочного года (месяцы)												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Общая физическая подготовка (час)	6	6	6	6	8	9	9	6	6	6	6	6	**80**
2.	Специальная физическая подготовка (час)	6	6	6	6	8	9	9	6	6	6	6	6	**80**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	13	13	13	11	10	-	-	-	11	13	13	13	**110**
4	Техническая подготовка (час)	13	13	13	11	10	-	-	-	11	13	13	13	**110**
5.	Тактическая, подготовка (час)	7	7	7	7	5			4	7	7	7	7	**65**
6	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая подготовка (час)	5	5	5	5	6	-	6	6	5	5	5	5	**58**
7	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
8	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	20	20	20	20	-	25	20	20	20	20	20	**225**
ИТОГО (количество часов в год)		**70**	**70**	**70**	**66**	**67**	**18**	**49**	**42**	**66**	**70**	**70**	**70**	**728**
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														**14**
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														**6-7**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСВТО ТРЕНИРОВОК В ГОД														**312-364**

ПРИЛОЖЕНИЕ
к программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»

Примерный план - график
распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «хоккей»
на **тренировочном этапе 3-го, 4-го и 5-го годов** спортивной подготовки

на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды тренировочного года (месяцы)												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Общая физическая подготовка (час)	7	7	7	8	8	9	9	9	8	8	7	7	**94**
2.	Специальная физическая подготовка (час)	7	7	7	8	8	9	9	9	8	8	7	7	**94**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20	15	15	10	10	-	-	-	15	15	20	20	**140**
4	Техническая подготовка (час)	10	10	10	10	8	-	7	8	10	10	10	10	**103**
5.	Тактическая, подготовка (час)	8	8	8	8	10	-	10	10	8	8	8	8	**94**
6	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая подготовка (час)	7	7	7	7	9	-	9	9	8	7	7	7	**84**
7	Инструкторская и судейская практика (час)	4	4	3	3	3	-	3	3	3	3	4	4	**37**
8	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26	26	26	27	27	-	27	27	26	26	26	26	**290**
ИТОГО (количество часов в год)		**89**	**84**	**83**	**81**	**83**	**18**	**74**	**75**	**86**	**85**	**89**	**89**	**936**
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														**18**
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														**9**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСВТО ТРЕНИРОВОК В ГОД														**468**

ПРИЛОЖЕНИЕ
к программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»

Примерный план - график
распределения объемов тренировочной нагрузки по виду спорта «хоккей»
на **этапе совершенствования спортивного мастерства**

на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды тренировочного года (месяцы)												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Общая физическая подготовка (час)	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	**100**
2.	Специальная физическая подготовка (час)	12	12	12	12	13	14	14	13	12	12	12	12	**150**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	25	25	25	25	-	-	-	-	25	25	25	25	**200**
4	Техническая подготовка (час)	12	12	11	11	11	-	11	11	11	11	12	12	**125**
5	Тактическая, подготовка (час)	11	10	10	10	10	-	10	10	10	10	10	11	**112**
6.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая подготовка (час)	14	14	14	14	13	-	13	13	13	14	14	14	**150**
7	Инструкторская и судейская практика (час)	5	5	5	4	4	-	4	4	4	5	5	5	**50**
8	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	33	33	32	33	33	-	33	33	33	33	32	33	**361**
ИТОГО (количество часов в год)		**120**	**119**	**117**	**117**	**93**	**23**	**94**	**93**	**116**	**118**	**118**	**120**	**1248**
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														**24**
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														**9**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСВТО ТРЕНИРОВОК В ГОД														**468**