программа

спортивной подготовки

**ХОККЕЙ**



Срок реализации: 11 лет

с.Агинское

2018 г.

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  На педагогическом совете  Протокол № \_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ . | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ СШ Саянского района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б.А. Патрушев |

Муниципальное бюджетное учреждение

Спортивная школа Саянского района

**программа спортивной подготовки**

**по виду спорта хоккей**

Федеральный стандарт

спортивной подготовки вида спорта хоккей

Утвержден приказом Минспорта России

от 27 марта 2013 года № 149

с. Агинское

2018 г.

**Срок реализации** Программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (период базовой подготовки) – 2 года;

- на тренировочном этапе (период спортивной специализации)-3 года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

**Разработчик** Программы: Ю.В. Сыроежко - инструктор-методист, МБУ Спортивная школа Саянского района.

**Рецензент** Программы: Президент Региональной общественной организации «Федерация хоккея Красноярского края» В.А. Сёмин

Программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее Программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по хоккею, утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года № 149. 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.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, комплекс основных параметров и основополагающие принципы подготовки хоккеистов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 11-летний срок реализации.

Программа может быть рекомендована в качестве основной для организации работы тренеров по хоккею в спортивных школах.

*Содержание*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка** | **5-15** |
| 1.1. Характеристика хоккея как вида спорта и его отличительные особенности | 5-8 |
| 1.2.Специфика организации тренировочного процесса | 8-13 |
| 1.3.Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) | 13-14 |
| 1. **Нормативная часть** | **15-37** |
| 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки | 15-16 |
| 2.2.Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки | 16-17 |
| 2.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей | 17-18 |
| 2.4. Режим тренировочной работы | 18-21 |
| 2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по хоккею | 21-29 |
| 2.6.Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 29-32 |
| 2.7.Структура годичного цикла | 32-37 |
| 1. **Методическая часть** | **38-80** |
| 3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 38-47 |
| 3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 47-48 |
| 3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов | 48-49 |
| 3.4.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 49-50 |
| 3.5.Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки: | 50-74 |
| Теоретическая подготовка | 50-55 |
| Общая физическая подготовка | 55-59 |
| Специальная физическая подготовка | 59-64 |
| Избранный вид спорта | 64-74 |
| 3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки | 74-75 |
| 3.7.План применения восстановительных средств | 75-78 |
| 3.8.План антидопинговых мероприятий | 78 |
| 3.9.План инструкторской и судейской практики | 79-80 |
| 1. **Система контроля и зачетные требования** | **80-101** |
| 4.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки | 81-82 |
| 4.2.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки | 83 |
| 4.3.Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях | 83-84 |
| 4.4.Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям  4.5.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки | 84-86 |
| 86-87 |
| 4.6.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования. | 88 |
| 4.7.Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки | 89-94 |
| 4.8.Указания к выполнению контрольных упражнений | 94-101 |
| 1. **Информационное обеспечение программы** | **102** |
| 5.1.Список литературных источников | 102 |
| 5.2. Интернет-ресурсы | 102 |
|  |  |

1. Пояснительная записка
   1. **Характеристика хоккея как вида спорта и его отличительные особенности**

Хоккей – командная спортивная игра, которая проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями.

Игроки, передвигаясь по льду на коньках, стремятся клюшками забросить шайбу в ворота соперника и защитить свои ворота от поражения.

Хоккей проводится на ледяной площадке размером 61\*30 м, прямоугольной формы, с закругленными углами радиусом 8,5 м. вся площадка огорожена деревянными или пластиковыми бортами высотой 122 см. Поле поделено на зоны. Широкие синие линии, проведенные подо льдом поперек площадки на расстоянии 18 м от ее краев выделяют зону защиты и зону нападения. Зона защиты – та, где ворота своей команды, зона нападения – с воротами противника. Между синими линиями – средняя зона. Все поле еще поделено пополам центральной линией красного цвета.

Ворота небольшие, высота – 122 см, ширина – 183 см. Они сделаны из металлических труб диаметром 5 см и сзади имеют металлическую секу.

Игра продолжается 60 минут «чистого времени» (3 периода по 20 минут с перерывами по 10 мин. между периодами). Высокий темп современной игры и частая смена игровых ситуаций создают большую нагрузку, поэтому в ходе игры игроки, как правило, заменяются через 40-45 секунд. Но замена в ходе игры производится строго по местам, т.е. центральный нападающий вместо центрального, правый защитник вместо правого. Непосредственно в игре участвуют кроме вратаря не более 5 игроков: правый и левый защитник, правый крайний, центральный и левый крайний нападающий. Это одна смена, то есть игроки, которые в данный момент ведут борьбу. Обычно команда имеет в своем составе четыре пары защитников и четыре тройки нападающих, или, другими словами, четыре смены, пятерки. Международная федерация хоккея с шайбой разрешает участвовать в одном матче до 22 игроков в каждой команде.

Защитник должен уметь многое. Он непринужденно и быстро бегает спиной вперед, выполняет крутые повороты, быстро меняет направление бега, он очень устойчив на коньках.

В защитниках высоко ценится умение внезапно разрушать атаки соперника и быстро создавать острые контратаки своей команды. Это умение нельзя приобрести, если не освоить такие приемы игры, как отбор шайбы клюшкой с силовым единоборством, передача шайбы партнеру из любых положений и особенно вдоль и по диагонали поля на катящегося впереди товарища.

Тренеры не случайно подчеркивают роль точных передач из любых положений. Защитник – слуга атаки, свои действия он целиком подчиняет действиям нападающих. Защитнику нужно владеть сильными и прицельными завершающими бросками по шайбе. Защитник в зоне соперника в меньшей степени, чем его партнеры-нападающие, может позволить себе водить шайбу.

Хорошие защитники стремятся участвовать в атаке чужих ворот. Особенно активно действуют они, когда команда имеет численное превосходство. Располагаются игроки обороны на рубеже зоны соперника и выбирают такую позицию, чтобы можно было получить шайбу и сильно бросить ее по воротам или точно передать партнерам. Если у защитника есть равный выбор: обвести игрока соперника или выполнить передачу, то он, не задумываясь, обязан отпасовать шайбу партнеру. Хоккейный защитник уже давно перестал быть только разрушителем. Ныне он и созидатель, полноправный партнер нападающих, который поражает цель не хуже, а иногда и лучше самых искусных форвардов. Хороший защитник – этотот, кто умеет предвидеть на несколько ходов развитие и возможное продолжение атаки и вовремя успевать на наиболее опасный участок обороны. Девиз защитника – безопасность ворот прежде всего. Он должен быть готовым в трудную минуту принять шайбу на себя, преградить ее полет своим телом. Для этого нужны бесстрашие, самоотверженность и презрение к опасности, ведь скорость летящей шайбы иногда превышает 150 км/час.

Крайний нападающий. В крайних нападающих больше всего ценятся «взрывные» действия. Здесь имеются в виду и стартовая скорость, и внезапность, и неожиданный для соперника рывок, и быстрота реакции. Крайний нападающий, которому чаще, чем другим игрокам, приходится в одиночку пробиваться к воротам, постоянно встречает открытый вызов к силовому столкновению. Поэтому он должен быть сильным физически и вместе с тем очень ловким. Не всегда разумно идти в лобовую атаку. Иногда лучше схитрить, применить обманное движение. А крайний нападающий должен обладать всеми видами технических приемов. Если нападающие потеряли шайбу, они стараются немедленно отобрать ее, вступая в единоборство с соперником. Когда же это не удается сделать, нужно быстро возвратиться назад и принять участие в обороне. Крайние нападающие должны стремиться согласованно играть со всеми партнерами особенно с центральным нападающим. Постоянно искать свободное место для получения шайбы. Уметь хорошо играть у борта и выходить победителем в единоборствах с соперником.

Задача крайних нападающих – забивать голы. Но гол в хоккее – это не только меткий бросок. Чтобы получить возможность метнуть шайбу по цели, надо много и долго кружить, хитрить, обводить, маневрировать, передавать шайбу партнерам и принимать от них в ответ, мчась на большой скорости. Крайним нападающим приходится пробегать за матч по несколько километров, а лучшим до 10 км.

Центральный нападающий. Ему принадлежит, бесспорно, главная роль в современном хоккее. На это место ставят обычно самого талантливого хоккеиста, разбирающегося во всех сложных ситуациях игры. Центральный нападающий очень часто попадает в трудное положение – ведь он играет на самом опасном для соперника участке поля, именно он находится чаще всего на острие атаки, и поэтому успех действий центрфорварда определяется в первую очередь его тактическим мышлением и индивидуальным техническим мастерством. Он должен обладать лучшими качествами нападающих и защитников, и притом иметь ярко выраженные наклонности к коллективной игре.

Команда идет в атаку – центрфорвард ее организатор и помощник своим партнерам. Команда обороняется – он вместе с защитниками сдерживает натиск соперника. Если центральный нападающий слабо играет в атаке или в обороне, это сразу же сказывается на игре всей пятерки хоккеистов.

Физическая подготовленность у центрального нападающего должна быть выше чем у других игроков. Центральный нападающий действует на всем поле. Он организует атаку и участвует в защите – это зависит от конкретной ситуации, складывающейся на льду. Но его основная позиция – перед воротами противника, на «пятачке», откуда удобнее всего забивать шайбу. Право занять этот «пятачок» на какое-то мгновение приходится добывать непрерывной борьбой на всем поле. Центральный нападающий главный и в обороне, потому что ему приходится держать самого опасного, такого же, как и он сам центрального нападающего противника.

Вратарь. Особая роль у вратаря. Говорят, что надежный вратарь – это половина победы. Если он играет плохо, никакая защита не избавит команду от разгрома. У вратаря тяжелее и прочнее защитная амуниция, у него широкая клюшка, и стоит он на низких коньках с широкими полозьями. Клюшка в одной руке, а на другой особая перчатка для ловли шайбы. Хороший вратарь – игрок с крепкими нервами, волевой и невозмутимый. Ни мгновения расслабленности не может он себе позволить. Защитники и нападающие играют в среднем 15-20 минут, а вратарь все 60. И каждая таит угрозу «взятия» ворот. Приведем такой пример. 75 бросков в одном матче парировал вратарь сборной США на чемпионате мира 1977 года в Вене (Австрия). Еще ни на одного вратаря не падали такие нагрузки на чемпионатах мира. Такой вратарь не может не заслуживать уважения. Его будут любить в команде и оберегать от неприятностей.

* 1. **Специфика организации тренировочного процесса**

Не искушенным в игре людям кажется, что в хоккее все дозволено. Вовсе нет. Разрешено толкать противника, владеющего шайбой, грудью, плечом или бедром. Нельзя делать ему навстречу более двух шагов и толкать на борт. Запрещается выставлять вперед клюшку, колено или коньки, толкать противника руками. Играть корпусом можно только против хоккеиста, владеющего шайбой, а его партнерам можно преграждать путь, и не больше. Хоккеисту нельзя играть сломанной клюшкой, ложиться умышленно на шайбу, действовать клюшкой ниже уровня плеч, бить ею по конькам, бросать клюшку, чтобы помешать противнику.

Нарушения правил во время игры наказывается следующими видами штрафов:

1. Малые штрафы
2. Большие штрафы
3. Штрафы за недисциплинированное поведение
4. Штрафы за недисциплинированное поведение с удалением до конца игры
5. Штрафной бросок
6. Штрафы с удалением до конца игры

Самый распространенный в хоккее штраф – удаление с поля на 2 минуты чистого времени. За нарушение, определяемое малым штрафом, любой игрок, кроме вратаря, должен быть удален со льда на 2 минуты чистого времени игры, в течение которого замена оштрафованного хоккеиста не разрешается.

Малый штраф назначается:

1. За задержку противника клюшкой. Подножка клюшкой, коньком.
2. За выбивание клюшки из рук противника.
3. За опасную игру клюшкой, поднятой выше плеча.
4. За игру сломанной клюшкой.
5. Прижимание шайбы к борту или к основанию ворот, когда на игрока не нападает противник.

Следующие нарушения правил ведения силовой борьбы также наказываются 2-минутным удалением с площадки:

1. Толчок противника, не владеющего шайбой
2. Толчок на борт
3. Толчок руками (локтем)
4. Умышленное падение под противника с целью сбить его
5. Задержка противника руками

Если же команда добивается успеха в взятии ворот в то время, когда команда-соперник находится в меньшинстве на одного или более оштрафованных игроков, то хоккеист, оштрафованный первым возвращается на лед (он продолжает оставаться на скамье оштрафованных, если получает двойной малый штраф, в этом случае его первый штраф заканчивается).

Очень редко, однако, в играх такие ситуации, когда судья вынужден назначить большой штраф и удалить хоккеиста с поля на 5 минут чистого времени без права замены, 5 – минутный штраф хоккеист отбывает полностью (даже если его команда пропустила гол) за следующие нарушения правил:

1. Повреждение, нанесенное противнику клюшкой, поднятой выше плеча.
2. Задержка клюшки соперника с опасностью нанести ему повреждение.
3. Бросок клюшки или шайбы в игрока.
4. Толчок противника на борт с опасностью нанести ему повреждение.
5. Толчок вратаря в площади ворот.

Штрафы за недисциплинированное поведение для всех игроков, включая вратаря, влекут за собой удаление из игры на 10 минут чистого времени. Что же такое «недисциплинированное поведение». В своде хоккейных правил сказано, что игрок наказывается за недисциплинированное поведение, если он оскорбляет любое лицо – соперника, судью, партнера, если он спорит с судьями или проявляет неуважение к решениям главного судьи, умышленно выбивает или отбрасывает шайбу за пределы досягаемости главного судьи или бьет клюшкой по борту, чтобы выразить свое недовольство.

Судья может удалить игрока до конца игры за следующие нарушения:

1. Умышленно грубая игра в любой зоне (замена другим игроком через 5 минут).
2. Умышленно грубая игра, в результате которой противник получил повреждение (замена другим игроком через 10 минут).

Одновременно больше двух игроков из одной команды судьи не удаляют. Третьего нарушителя заменят на поле кто-либо из партнеров. Время штрафа исчисляется с момента выхода на лед одного из удаленных. Штрафной бросок – это своеобразный хоккейный пенальти. Как и в футболе, в нем участвуют только два игрока – вратарь и хоккеист, который будет выполнять штрафной бросок. При любом нарушении правил, за которое полагается штрафной бросок шайба помещается на центральную точку поля, и хоккеист, назначаемый капитаном команды, по сигналу главного судьи ведет шайбу и пытается забить гол. Спортсмен, выполняющий штрафной бросок не может останавливаться перед вратарем, чтобы лучше прицелиться. Сам вратарь должен находиться в площади ворот до тех пор, пока шайба пройдет синюю линию, а затем положение « вне игры» фиксируется в случае:

1. Если игрок, атакующей команды вошел в зону соперника раньше, чем там очутилась шайба.
2. Если игрок принял шайбу за центральной линией, проброшенную его партнером из своей зоны защиты.
3. Если шайба проброшена со своей половины поля за линию ворот противника.

Но вообще правила постоянно изменяются, и писать их полностью просто не имеет смысла.

*Техника игры –* это комплекс специальных приемов, необходимых хоккеисту для успешного участия в соревнованиях. Игра в хоккей отличается большим разнообразием используемых приемов. Технические приемы, используемые в хоккее, можно условно разделить на несколько групп: передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой, финты, отбор шайбы (силовая борьба, отбор клюшкой).

*Передвижение на коньках.* Для хоккеиста отличное катание на коньках означает больше, чем просто способность быстро перемещаться из одного места хоккейного поля в другое. Хоккеист должен уметь кататься на коньках так естественно и с такой легкостью, чтобы не думать о том, как отрывать коньки ото льда и как ставить их на лед. Мысль хоккеиста должна быть сосредоточена на клюшке и шайбе, на выборе позиции и развитии атаки. Все перемещения хоккеиста производятся в положении посадки (стойки). Под посадкой хоккеиста понимается такое положение тела во время игры, при котором туловище наклонено вперед, ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопным суставах, клюшка находится на льду или в положении хвата двумя руками. Различают высокую и низкую посадки. Применение той или иной зависит от игровой ситуации, в которой игрок находится в данный момент. Бег на коньках имеет следующие разновидности: бег коротким (ударным) шагом, бег длинным (скользящим) шагом, бег перебежкой (скрестным шагом, переступанием), бег с поворотами, спиной вперед, старт с места, торможение.

*Владение клюшкой и шайбой.* Катание на коньках является основой основ хоккея, но умение владеть шайбой – второй по важности компонент хоккейного мастерства. Трибуны следят именно за тем игроком, который владеет шайбой. Сочетание умения владеть коньками с умением владеть шайбой – как раз один из тех факторов, которые делают хоккей поистине бесподобной игрой, преуспеть в которой может только большой мастер. Хоккеист должен быть способен быстро и непринужденно передвигаться на коньках, чувствовать шайбу на клюшке, следить за готовым вступить с ним в единоборство игроком соперника, приближающимся к нему на скорости близкой к 60 км/час. От умения хоккеиста правильно держать клюшку и в совершенстве владеть ею во многом зависит легкость и экономичность всех его действий. Часто, владея шайбой, хоккеист не имеет возможности передать ее партнеру и должен сам манипулировать ею, удерживая на клюшке и пытаясь пройти мимо обороняющихся. Обычно шайбу ведут серединой крюка. Различают следующие способы ведения шайбы: плавное ведение, ведение способом «рубка», ведение шайбы сбоку и ведение шайбы клюшкой и коньком. Ведение может быть по прямой, по кругу, с изменением направления и скорости.

*Броски-* это атакующие действия отдельного игрока, в которых он различными способами стремится направить шайбу в ворота соперника. Игрок, бросающий по воротам, должен точно оценить игровую ситуацию, причем одновременно видеть положение вратаря и неприкрытые места в воротах. Это позволяет ему правильно и вовремя решить как и куда нужно бросать. Броски шайбой могут выполняться по льду и по воздуху, на месте и в движении после ведения, остановки и без остановки, подкидной шайбой и т.д.

*Финты и остановки шайбы.*

*Финты –* применяются в нападении и в защите с целью обыграть соперника путем обманных действий. Финты можно выполнять с шайбой и без шайбы, стоя на месте и в движении. Финты могут быть ногами, клюшкой, туловищем, кивком головы. Они могут сочетаться – клюшкой и туловищем, туловищем и клюшкой, кивком головы и движением туловища и т.д. Повороты плечами, перенос веса тела, движение головой и финты клюшкой составляют те компоненты техники обманных движений, которые являются проявлением хоккейной смекалки.

Среди технических приемов игры важное место занимает *остановка шайбы.* Действуя коллективно, используя разнообразные передачи, овладевая шайбой в единоборстве или перехватывая шайбу посланную соперником, хоккеист в процессе игры вынужден очень часто ее останавливать. Важно не только хорошо останавливать шайбу, но и затрачивать минимальное количество времени на исполнение приема. Только четкость и быстрота исполнения позволяют хоккеисту далее осуществить свой тактический замысел: бросить шайбу по воротам, сделать передачу или воспользоваться обводкой. Шайбу можно останавливать клюшкой, коньком, ногой, рукой и туловищем.

Хоккеист должен в совершенстве овладеть всеми приемами остановки летящей или скользящей по льду шайбы, стоя на месте или находясь в движении.

*Прием силовой борьбы и отбор шайбы.*

Эти приемы применяются против игрока, владеющего шайбой, с целью овладения ею. Существуют два наиболее распространенных приема силовой игры туловищем: толчок соперника плечом и толчок бедром. Первый применяется в тех случаях, когда защищающийся откатывается в свою зону спиной вперед или двигается рядом с соперником. Целясь плечом в грудь ведущего шайбу, игрок всей мощью бросает массу своего тела на соперника, причем основная движущая сила создается за счет толчка отставленной назад ногой. Прием соперника на бедро применяется, когда защитник на какое-то мгновение опоздал с толчком плечом и тем самым позволил ему начать обход. Отбор шайбы – один из основных приемов защиты. Отбор шайбы выполняется с применением и без применения силовых приемов. Шайбу можно отобрать клюшкой, подбивая клюшку соперника снизу, сбоку или с помощью перехвата. Отобрать шайбу у соперника легче в тот момент, когда он ее принимает. Перехват чаще всего возможен, когда соперник неточно передал шайбу своему партнеру.

* 1. **Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)**

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения спортсменом следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (далее также - НП);

- тренировочного этапа (далее также - ТЭ);

-этап совершенствования спортивного мастерства(далее также- ССМ).

Этапы спортивной подготовки разбиваются на периоды и года:

- этап НП: до года подготовки, свыше года (второй год подготовки и третий год);

- этап ТЭ: до двух лет подготовки, свыше двух лет подготовки (третий, четвертый, пятый год подготовки );

- этап ССМ: до трех лет подготовки.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по хоккею, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

1. на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств обучающихся;

- овладение основами техники и тактики;

- выявление задатков и способностей детей и отбор перспективных юных спортсменов;

- привитие устойчивого интереса к занятиям хоккеем;

- воспитание черт спортивного характера.

2) на тренировочном этапе:

- дальнейшее улучшение состояния здоровья и физического развития

обучающихся;

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики хоккеем;

- приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

3) наэтапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

1. Нормативная часть
   1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по хоккею и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься хоккеем, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Перевод по годам на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных настоящей Программой.

На тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактическому мастерству. Перевод по годам на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных настоящей Программой.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данный этап зачисляются спортсмены, имеющие не ниже 1 взрослого спортивного разряда в соответствии с требованиями ФССП. Группы комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку на ТЭ, или лиц, имеющих перерыв в тренировочной или соревновательной деятельности по объективной причине, и выполнивших нормативные требования по ОФП, СФП и технической подготовке.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Требования к возрасту и количеству

лиц проходящих спортивную подготовку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12-14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 13 | 1-10 |

* 1. **Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки**

Тренировочный процесс включает в себя несколько видов спортивной

подготовки по хоккею.

Таблица № 2.

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период) |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| Техническая подготовка (%) | 35-45 | 35-45 | 26-34 | 18-23 | 13-17 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 13-17 |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка (%) | 22-28 | 22-28 | 26-34 | 31-39 | 35-45 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 5-8 | 5-8 | 5-8 | 5-8 | 10-15 |

В таблице №2 представлено соотношение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки в годичном цикле. Из таблицы явствует, что по сравнению с предыдущим этапом соотношение видов подготовки заметно изменилось в сторону увеличения тактической и игровой подготовки. Объем общей физической подготовки относительно стабилизируется, а объем специальной физической несколько увеличивается, заметно превышая объем общей. На этом этапе значительно увеличился объем соревновательной подготовки, преимущественно за счет основных игр.

* 1. **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей**

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 свое мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

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

1. осознание игроками значимости предстоящего матча;
2. изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности): системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием, составление таблиц розыгрыша и календаря игр; права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп; судейская коллегия соревнований; права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикуляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры; оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка; специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя;
3. изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
4. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится хоккеистам, игрокам и звеньям, формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе.

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

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

-направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;

- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;

- проведение различных отвлекающих (от мыслей отигре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка).

* 1. **Режим тренировочной работы**

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

-ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий: самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров, и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и или иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

- одновременную работу двух и более тренеров или иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем на одного тренера или другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети Интернет с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;

- на тренировочном этапе до 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна превышать 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития хоккея, пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований по хоккею – взрослые, молодежь, юниоры, юноши разных возрастов – определяются правилами официальных соревнований.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по хоккею, назначаются тренером (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

* 1. **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по хоккею**

В процессе многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

В 14-15 лет происходит значительный прирост силы. В этот период можно применять отягощения весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей, и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14до 17 лет.

Физиологическая основа выносливости лежит в повышении сопротивления организма утомляемости. Большое значение в борьбе с утомляемостью имеют и волевые усилия. Ациклический характер движений в хоккее усложняет выработку динамического стереотипа в деятельности дыхательной, сердечно - сосудистой и центральной нервной систем. Для того чтобы подготовить организм к подобной работе, необходимо упражнения с интенсивной нагрузкой чередовать с упражнениями малой нагрузки, а также применять большие нагрузки в начале тренировочных занятий и изменять характер упражнений. Так, например, после нескольких упражнений в быстрой атаке вдоль всей площадки дается упражнение в бросках с определенных точек, а затем предлагается игра 3\*3 в одни ворота. Наиболее рациональными методами развития выносливости в хоккее являются переменный, интервальный и повторный.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объема двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства. В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам контрольных нормативов, которые введены для каждого этапа подготовки.

Техническая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Организация тренировочного процесса и спортивных соревнований допускается лишь при благоприятных погодных условиях, не подвергающих опасности здоровье и жизнь спортсменов, а также при соответствии спортивной экипировки погодным условиям и санитарно-гигиеническим нормам. Работники медицинской службы спортсооружения и главный врач судейской коллегии несут прямую ответственность за санитарное состояние спортивного сооружения, за качество продуктов питания, санитарное состояние мест хранения и приема пищи.

*Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, должно включать в себя:*

1. систематический контроль за состоянием их здоровья;
2. оценку адекватности физических нагрузок состоянию их здоровья;
3. профилактику и лечение заболеваний и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
4. восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при осуществлении спортивной подготовки.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования, соблюдать антидопинговые правила, не использовать запрещенные в спорте средства (допинг) и методы, проходить допинговый контроль.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, и разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения.

*Воспитание физических качеств –* это по существу, процесс управления физическим развитием человека, направленный на всестороннее совершенствование организма, с использованием разнообразных, педагогически обоснованных средств и методов воздействия.

Физическая подготовка юных хоккеистов должна быть прежде всего направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором тренер, в практике тренировочной работы, умело возводит здание технического мастерства, тактического кругозора, психологической и волевой устойчивости.

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов, осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров, в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613 (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с п. « указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Физкультурно-спортивные организации в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, осуществляет фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Многолетняя подготовка спортсмена должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий.

Таблица № 3.

Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17-18 |
| длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

Возрастные особенности детей и подростков можно кратко охарактеризовать следующим образом. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы:

- 7 лет – конец периода первого детства;

- 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) – период второго детства.

Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков; с 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, возрастает мышечная масса. Так, с 13 до 14 лет длина увеличивается 9-10 см; с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. Так, с 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. Установлено, что в процессе развития человека частота сердечного сокращения с возрастом уменьшается, и уже к подростковому возрасту достигает величин, близких к показателям взрослых людей. Так, частота сердечного сокращения в 7 лет составляет 85-90 уд/мин, к 14-15 годам снижается до 70-76 ударов в минуту. В возрасте 16-17 лет частота сердечного сокращения составляет 65-75 ударов в минуту, т.е. практически не отличается от взрослых людей.

При занятии спортом в связи с активной мышечной деятельностью у юных спортсменов ускоряется развитие многих жизненно важных процессов организма: наблюдается высокий темп возрастных морфологических показателей, что сказывается на функциональные изменения, в частности сердечно - сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. В этом случае важно знать, что основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Наличие этих показателей дает основание определять оценку переносимости тренировочных нагрузок и адекватности их возможностям организма спортсмена.

Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сензитивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания.

Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного увеличения росто-весовых показателей и девочек, и мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Необходимо также отметить тот факт, что нельзя оставлять без внимания возрастной период, когда то или иное физическое качество совершенствуется в меньшей степени. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, где имеются разные физиологические механизмы.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

**2.6.Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии с п. 7 части 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4.12.2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивные организации осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку:

- оборудование 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 муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Таблица № 4.

Требования к обеспечению оборудованием и инвентарем

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | | Тренировочный этап | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| кол-во | | срок эксплуатации (лет) | | | кол-во | | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) |
| Оборудование и инвентарь, выдаваемые и индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Клюшка хоккейная для вратаря | штук | на заним. вратаря | - | | - | | | 2 | | 1 | 3 | 1 |
| 2 | Клюшка хоккейная | штук | на заним. | - | | - | | | 2 | | 1 | 3 | 1 |
| 3 | Шайба | штук | на занимающегося | - | | - | | | 10 | | 1 | 15 | 1 |
| *Требования к обеспечению спортивной экипировкой*  Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Гетры | пар | на занимающегося | | - | | - | 2 | | 1 | | 2 | 1 |
| 2 | Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники) | комплект | на занимающегося | | - | | - | 1 | | 1 | | 1 | 1 |
| 3 | Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги) | комплект | на занимающегося | | - | | - | 1 | | 1 | | 1 | 1 |
| 4 | Коньки хоккейные для вратаря  (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | | - | | - | 1 | | 1 | | 1 | 1 |
| 5 | Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | | - | | - | 1 | | 1 | | 1 | 1 |
| 6 | Майка | штук | на занимающегося | | - | | - | 1 | | 1 | | 2 | 1 |
| 7 | Перчатка вратаря – блин | штук | на занимающегося | | - | | - | 1 | | 1 | | 1 | 1 |
| 8 | Перчатка вратаря – ловушка | штук | на занимающегося | | - | | - | 1 | | 1 | | 1 | 1 |
| 9 | Подтяжки | штук | на занимающегося | | - | | - | 1 | | 2 | | 1 | 1 |
| 10 | Подтяжки для гетр | штук | на занимающегося | | - | | - | 1 | | 2 | | 1 | 1 |
| 11 | Раковина защитная | штук | на занимающегося | | - | | - | 1 | | 1 | | 1 | 1 |
| 12 | Рейтузы | штук | на занимающегося | | - | | - | 4 | | 1 | | 4 | 1 |
| 13 | Свитер | штук | на занимающегося | | - | | - | 2 | | 1 | | 2 | 1 |
| 14 | Шлем защитный для вратаря (с маской) | штук | на занимающегося | | - | | - | 1 | | 2 | | 1 | 2 |
| 15 | Шлем защитный | штук | на занимающегося | | - | | - | 1 | | 2 | | 1 | 2 |

Таблица № 5.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

* 1. **Структура годичного цикла**

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

*Первый уровень* – микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

*Второй уровень –*мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

*Третий уровень* – макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

*Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)*

В каждом макроцикле тренировки юных хоккеистов обычно выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки хоккеистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса хоккеистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы – периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

**-** В подготовительном периоде у хоккеистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсменов.

**-** Основными задачами соревновательного периода в подготовке хоккеистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

**-** Задачи переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности хоккеистов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки спортсменов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей хоккеистов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

*Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)*

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса хоккеистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

1. повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, в соревновательном чаще чередуются.
2. частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
3. окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке юных хоккеистов применяют различные типы мезоциклов.

*Втягивающий мезоцикл* **-** характеризуется постепенным подведением спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

*Базовый мезоцикл***–**основная работа с хоккеистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включается в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

*Контрольно-подготовительный мезоцикл* решает задачи комплексной подготовки хоккеистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Это мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

*Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл* содействует целенаправленной психической и тактической подготовке хоккеистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

*Соревновательный мезоцикл*включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

*Восстановительный мезоцикл* составляет основу переходного периода подготовки хоккеистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке спортсменов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательныхмезоциклах.

*Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)*

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса хоккеистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на хоккеистов и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке хоккеистов – новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимулиционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке спортсменов, занимающихся на тренировочных этапах 3-5-го года и этапе совершенствования спортивного мастерства применяются различные типы микроциклов.

*Втягивающие* **–** имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

*Базовые (общеподготовительные)* – характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для хоккеистов 13-16 лет, направленного на повышение статокинетической устойчивости и одновременного развития других качеств, такой: понедельник – преимущественное развитие быстроты; среда – взрывной силы и силовой выносливости; пятница – гибкости; понедельник – быстроты, среда – силы, пятница - преимущественно выносливости.

*Контрольно-подготовительные* можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по хоккею в процессе тренировочной деятельности).

*Подводящие* **–** их содержание зависит от особенностей подведения хоккеистов к соревнованиям.

*Восстановительные*– обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

*Соревновательные*– имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований по хоккею.

Таблица № 6

Примерный план на 52 недели тренировочных занятий по хоккею

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Этап начальной подготовки | | Этап тренировочный | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Год обучения | | | | |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | Вес период |
| 1 | Общая физическая подготовка | 53 | 79 | 106 | 94 | 74 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 18 | 28 | 68 | 80 | 91 |
| 3 | Техническая подготовка | 105 | 183 | 143 | 167 | 141 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 34 | 51 | 68 | 80 | 141 |
| 5 | Технико-тактическая (игровая) подготовка | 87 | 100 | 190 | 249 | 304 |
| 6 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 15 | 27 | 49 | 58 | 81 |
|  | Общее количество часов | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 |

1. Методическая часть

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. Настоящая программа основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес РФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут использоваться следующие методические подходы:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами),

- расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

На хоккей распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера и спортсменов, занимающихся хоккеем, к намеченной цели. Основными педагогическими принципами, распространяющимися на тренировку хоккеистов, являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

1. Принцип сознательности и активности

Обучение технике и тактике немыслимо без сознательной и активной деятельности обучаемого, т.е. без учения. Изучение новых знаний, относящихся к хоккею, должно стать главным побуждающим фактором всех действий хоккеистов различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у хоккеистов должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию занимающихся при обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность хоккеистов. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к хоккею и выполняемому заданию.

Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

а) обеспечить у занимающихся осмысленное отношение и устойчивый интерес к хоккею. Иногда естественная потребность в движениях у детей и подростков не совмещается с необходимостью изучать технику хоккея. Причина – в различии целей тренировочной деятельности: у занимающихся – «подвигаться», побороться, а у тренера – научить технике, тактике. Несовпадение мотивов часто снижает эффективность усвоения материала. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки хоккеистов, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера:

б) хоккеисты всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства возможны только при сознательном осмыслении сути изучаемого. Метод решения хоккеистами группы двигательных задач, возникающих в противоборстве, невозможно усвоить на примереодного конкретного действия, если обучаемый сознательно не выделяет в действии его инвариантные признаки, в способе выполнения – черты метода;

в) активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях хоккеем следует соблюдать доступность тренировочного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность хоккеистов, оптимально трудные – стимулируют.

2. Принцип наглядности

Наглядность в хоккее не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у хоккеистов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков, характерных для данной группы приемов. Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся представления об изучаемом движении:

а) смысловой аспект представления дает ответ на вопрос для чего изучается действие;

б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные у хоккеистов на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления спортсмен не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить его. При формировании у спортсменов технического аспекта представления об изучаемом действии принцип наглядности обучения осуществляется по правилу «от внешнего образа действия к образу его динамики». При формировании смыслового аспекта представления об изучаемом двигательном действии хоккеисты следуют правилу «от смысла противоборства к смыслу применяемых действий». Тренеру необходимо стремиться, чтобы в тренировочном процессе спортсмены усвоили не только двигательные действия как способ решения двигательной задачи, но и на этом примере могли обобщить закономерности решения в хоккее нескольких однотипных двигательных задач.

3.Принцип систематичности

Предусматривает систематичность занятий при организации тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании тренировочного воспитательного процесса.

1. Принцип прочности усвоения материала

Прочность усвоения – это результат тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и всегда в состоянии воспроизвести и применить его в тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения двигательной задачи.

В тренировочном процессе необходимо создавать условия для запоминания

а) Нужно сформировать у хоккеистов установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

б) Научить занимающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике (связь с предметами природы).

в) Постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения.

* начальное повторение – должно восстановить в памяти хоккеистов те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия.
* текущее повторение – когда изучаемое техническое действие включается тренером в различные виды тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий.
* периодическое (регулярное) повторение спортсменами техники изученных приемов – проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования.
* заключительное повторение – систематизирует ранее изученные технические действия.

г) Обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их воспитания.

5. Принцип научности

Научность – отличительный признак системы подготовки в хоккее. Организованная подготовка отличается от стихийной прежде всего научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься хоккеистами в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) хоккеисты должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером техники и тактики и его способность обосновывать каждое требование к деятельности занимающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

в)в тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины – усвоение терминологии является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

6. Принцип доступности и индивидуализации

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации тренировочных занятий возрастным особенностям хоккеистов и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.). Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей хоккеистов и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру нужно знать функциональные возможности организма спортсменов на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей занимающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для занимающихся происходит в случае целенаправленной тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у хоккеистов на базе ранее приобретенных, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности – распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность). Другое условие – постепенность, т.е. переход от более легкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий хоккеистов и в осуществлении индивидуального подхода. В тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации:

а) один или несколько хоккеистов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности;

б) один или несколько хоккеистов имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера с более высокой нагрузкой.

6.Специфические принципы

Специфические принципы – объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обусловливающие эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности хоккеистов. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с хоккеистами.

1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации. Направленность на высшие достижения осуществляется путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру тренировочного процесса, систему контроля и управления и др. Углубленная специализация в хоккее характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности.

Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого спортсмена для разработки индивидуальных заданий.

1. Единство общей и специальной подготовки

Специализация в хоккее предполагает для занимающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Спортивные достижения во многом зависят от разностороннего развития (в т.ч. и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков. Спортивная тренировка хоккеистов является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для спортсменов хоккеистов одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий хоккеем и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

1. Непрерывность тренировочного процесса

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности требует регулярных и длительных тренировок. В связи с этим подготовка в хоккее строится как многолетний и круглогодичный процесс: воздействие каждого тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность тренировочного процесса.

1. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает у хоккеистов прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся. Тренировочный процесс юных хоккеистов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для хоккеистов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

1. Волнообразность динамики нагрузок

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов тренировки). С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в тренировочном процессе хоккеистов:

а) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);

б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;

в) на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность, и наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

1. Цикличность тренировочного процесса

Тренировочная и соревновательная деятельность строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность тренировочной деятельности основывается на закономерном чередовании этапов и периодов тренировки.

1. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности хоккеистов.

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности.планируя участие в соревнованиях хоккеистов младшего возраста, тренеру необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных хоккеистов в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к спорту и «отсеву» более способных (но пока менее «сильных», чем другие).

1. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности

В занятиях хоккеистов, особенно младшего возраста, тренеру не следует планировать узкоспециализированный тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма занимающихся (в т.ч. личностное развитие).

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

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

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при занятиях и соревнованиях на тренировке должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;

- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности; при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход занимающихся и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

**3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по хоккею.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, в группах ССМ- 4-х академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица № 7

Объемы соревновательных нагрузок

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап ССМ |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | весь период |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр | 22 | 28 | 36 | 46 | 64 |

Таблица № 8

Объемы тренировочных нагрузок

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап ССМ |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | весь период  (3 года) |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 4-6 | 5-7 | 5-8 | 7-12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 728 | 728 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 312 | 364 | 416 | 624 |

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

**3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в:

- процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки;

- при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося греко-римской борьбой.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и ЭКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

**3.5.Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех этапов подготовки)

**История развития хоккея.**

Хоккей в древности и сейчас. История хоккея в России. Участие хоккеистов СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских хоккеистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития хоккея в России.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовая физическая культура и спорт. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила хоккея как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

**Основы спортивной подготовки**

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований.

**Необходимые сведения о строении и функциях организма человека**.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

**Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. средства закаливания: солнце, воздух, вода.

**Основы спортивного питания.**

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры площадки. Освещение. Оборудование и инвентарь. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Характеристика корта для хоккея с шайбой. Современные требования к оборудованию хоккейной площадки и подсобным помещениям, Информационная аппаратура. Экипировка хоккеиста. Требования к спортивному снаряжению хоккеиста.

**Требования техники безопасности при занятиях хоккеем**

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(материал для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта хоккей представлены в таблице.

Таблица № 9

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

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

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

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

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

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

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

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

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

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения:

1) упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

2) упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприсяде.

4) упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприсяде, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

5) упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

6) упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекатывание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

7) упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры и использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Обще-развивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

8) упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от3 до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени. Велосипедный спорт. Плавание.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Этап начальной подготовки**

**Упражнения для воспитания ловкости**.

* Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
* Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения.
* Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся),
* Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

**Упражнения для воспитания быстроты.**

* Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.
* Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу.
* Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.
* Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.
* Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы.
* Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.
* Бег на коньках на 18-36 м на время.
* Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

**Упражнения для развития силы.**

* Элементы вольной борьбы.
* Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) применением силовых приемов.
* Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа.
* Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и другие.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**.

* Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки.
* Подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.
* Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.
* Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность.
* Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами.
* Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
* Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
* Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

**Упражнения для развития выносливости.**

* Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках.
* Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений.
* Имитация бега на коньках.
* Игры на поле для хоккея с мячом.

**Тренировочный этап**

**Упражнения для развития взрывной силы.**

* Приседание на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, блины и т.п.), величина которых не должна превышать 30-50% собственного веса тела занимающегося.
* Броски, толкание, метание камней, набивных мячей и других предметов весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.
* Броски шайбы на дальность.
* Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
* Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
* Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
* Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.п.

**Упражнения для развития быстроты.**

* Передвижения (на коньках и без коньков). Повторноепробегание коротких отрезков о 15 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.
* Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.
* Ускорения, бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной назад).
* Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
* Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.
* Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно.
* Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, шайбой и т.д.).
* Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.
* Бег на коньках 18,36 и 54 м - на время.
* Упражнения на расслабление.

**Упражнения для развития выносливости** (на коньках и без коньков).

* Длительный равномерный бег
* Кроссы 3-6 км.
* Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с около предельной или максимальной скоростью в течении 4-5 минут (работа 5-12 сек., интервал отдыха 15-30 сек.).
* Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной
* Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера.
* Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скорость
* Имитация бега на коньках.
* Игры на поле для хоккея с мячом.

**Упражнения для развития ловкости.**

* Эстафеты с предметами и без предметов, с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.
* Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
* Прыжки на коньках через препятствия.
* Падения и подъемы.
* Выбивание шайбы у партнера в падении.
* Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры
* Упражнения для развития гибкости.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Упражнения для развития специальных 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;

- Челночный бег на коньках с партнером на плечах, и тд.

**Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса**.

- Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой;

- Упражнения в бросках, передаче и остановках утя­желенной шайбы (200 - 400 г) и тд.

**Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности**.

- Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бед­ра;

- Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

**Упражнения специальной скоростной направленности.**

- Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных);

- Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника;

- Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой;

- Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание.

- Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

**Упражнения для развития специальных координационных качеств.**

- Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног;

- Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны;

- старты из различных

**Упражнения для развития гибкости.**

- Упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений;

- Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упраж­нения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

**Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.**

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

***ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА***

*Техническая и тактическая 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 игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов в спортивной школе, технической подготовке следует уделять должное внимание.

Таблица № 10

Техническая подготовка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приемы техники хоккея | Этап  начальной  подготовки | | | | | Тренировочный  этап | | | | | | | | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства  (ССМ). |
| Год обучения | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | | 3 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | Весь период (3 года) |
| 1 | Бег скользящими шагами | + | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| 2 | Повороты по дуге переступанием двух ног | + | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| 3 | Повороты влево и вправо скрестными шагами | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 4 | Старт с места лицом вперед | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 5 | Бег короткими шагами | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 6 | Торможения с поворотом туловища на 90 она одной и двух ногах | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 7 | Бег с изменением направления скрестными шагами  (перебежками) | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 8 | Прыжки толчком одной или 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 180о и 360о | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 13 | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 14 | Старты из различных положений с последую щими рывками в заданные направления | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 15 | Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях |  | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 16 | Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 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 |  |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| Приемы техники владения клюшкой и шайбой. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ведение шайбы на месте | + |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| 2 | Широкое ведение шайбы в движении  с перекладыванием крюка клюшки через шайбу | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 3 | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 4 | Ведение шайбы дозированными толчками вперед | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 5 | Короткое ведение шайбы с  перекладыванием крюка клюшки | + | + | | + | | + | |  | |  | | + | | + | + |
| 6 | Ведение шайбы коньками | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 7 | Ведение шайбы в движении спиной вперед |  | + | | + | | + | | + | | + | |  | | + | + |
| 8 | Обводка соперника на месте и в движении | + | + | | + | |  | |  | |  | | + | | + | + |
| 9 | Длинная обводка | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 10 | Короткая обводка | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 11 | Силовая обводка |  |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 12 | Обводка с применением силовых действий - финтов | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 13 | Финт клюшкой | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 14 | Финт с изменением скорости движения |  |  | | + | | + | | + | | + | |  | |  | + |
| 15 | Финт головой и туловищем | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 16 | Финт на бросок и передачу шайбы |  |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 17 | Финт - ложная потеря шайбы |  |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 18 | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 19 | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 20 | Удар шайбы с длинным замахом | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 21 | Удар шайбы с  коротким  замахом(щелчок) |  | + | | + | | + | | + | | + | |  | | + | + |
| 22 | Бросок — подкидка | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 23 | Броски в процессе ведения. Обводки и передач шайбы | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 24 | Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы |  |  | |  | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 25 | Броски шайбы с неудобной стороны | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| 26 | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, 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 шайбы 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 |  |  | | + | | + | | + | | + | | + | | + | + |
| Техника игры вратаря. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Обучение основной стойке вратаря | + |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | | + |
| 2 | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому | + |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | | + |
| 3 | Передвижение на коньках (влево, вправо) | + | + | + | | |  |  | |  | |  | |  | | + |
| 4 | Т-образное скольжение (влево, вправо) | + | + | + | | | + |  | |  | |  | |  | | + |
| 5 | Передвижение вперед выпадами | + | + | + | | |  |  | |  | |  | |  | | + |
| 6 | Торможение на  параллельных  коньках | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | | + |
| 7 | Передвижение короткими шагами | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | | + |
| 8 | Повороты в  движении на 180о, 360о в основной стойке вратаря | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | | + |
| 9 | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | | + |
| Ловля шайбы | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 2 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением | + | + |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 3 | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена | + | + | + | | |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Техника игры вратаря | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ловля шайбы ловушкой в шпагате |  |  | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  |
| 2 | Ловля шайбы на блин |  |  | + | | + | |  | |  | |  | |  | |  |
| 3 | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени | + | + |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 4 | Отбивание шайбы блином стоя на месте | + | + |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 5 | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево), на параллельных коньках | + | + | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 6 | Отбивание шайбы коньком | + | + | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 7 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | + | + | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 8 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением  на одно и два колена | + | + | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 9 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки |  |  | + | | + | | + | | + | |  | |  | |  |
| 10 | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) |  |  |  | | + | | + | | + | | + | | + | | + |
| Прижимание шайбы | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прижимание шайбы туловищем и ловушкой | + | + | + | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 2 | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении | + | + | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  |
| 3 | Остановка шайбы клюшкой у борта | + | + | + | | + | | + | |  | |  | |  | |  |
| 4 | Бросок шайбы на дальность и точность | + | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + |
| 5 | Передача шайбы клюшкой по льду одной и двумя руками |  |  | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + |
| 6 | Передача шайбы подкидкой |  |  | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + |
| 7 | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной и двумя руками |  |  |  | | + | | + | | + | | + | | + | | + |

Таблица № 11

Тактическая подготовка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приемы техники хоккея | Этап  начальной  подготовки | | | | | Тренировочный  этап | | | | | | | | Этап  совершенствования  спортивного мастерства  (ССМ). |
| Год обучения | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | | | 3 | 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | Весь период(3 года) |
| Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | |
| Приемы тактики обороны.  Приемы индивидуальных тактических действий | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |  |  | |  | | + | + | | + | | + | | + | + |
| Приемы групповых тактических действий | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Страховка |  | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 2 | Переключение |  |  |  | | |  | + | | + | | + | | + | + |
| 3 | Спаренный (парный) отбор шайбы |  |  |  | | |  | + | | + | | + | | + | + |
| Приемы командных тактических действий | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Принципы  командных  оборонительных  действий |  |  |  | | |  |  | | + | | + | | + | + |
| 2 | Малоактивная оборонительная система 1-2-2 |  |  | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 3 | Малоактивная оборонительная система 1-4 |  |  | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 4 | Малоактивная оборонительная система 1-3-1 |  |  |  | | |  |  | | + | | + | | + | + |
| 5 | Малоактивная  оборонительная  система 0-5 |  |  | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 6 | Активная оборонительная система 2-1-2 |  |  |  | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 7 | Активная оборонительная система 3 -2 |  |  |  | | |  |  | | + | | + | | + | + |
| 8 | Активная оборонительная система 2-2-1 |  |  |  | | |  |  | |  | |  | | + | + |
| 9 | Прессинг |  |  |  | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 10 | Принцип зонной обороны в зоне защиты |  |  | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 11 | Принцип персональной обороны в зоне защиты |  |  |  | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 12 | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты |  |  | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 13 | Тактические построения в обороне при численном меньшинстве |  |  |  | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 14 | Тактические построения в обороне при численном большинстве |  |  |  | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Атакующие действия без шайбы | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 2 | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы,  единоборство с вратарем | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| Групповые атакующие действия | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Передачи шайбы - короткие, средние, длинные | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 2 | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 3 | Передачи в процессе ведения, обводки в силовом единоборстве, при имитации броска в  ворота, в движении, с использованием борта | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 4 | Точность,  своевременность,  неожиданность,  скорость  выполнения  передач | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 5 | Тактическая  операция  «скрещивание» | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 6 | Тактическая операция «стенка» | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 7 | Тактическая  операция  «оставление  шайбы» | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 8 | Тактическая операция «пропуск шайбы» | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 9 | Тактическая операция «заслон» |  |  |  | | |  |  | |  | |  | |  |  |
| 10 | Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:— в зоне нападения;— в средней зоне;  — в зоне защиты | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| Командные атакуют | | | | | | | | ие тактические действия | | | | | | | |
| 1 | Организация атаки и контратаки из зоны защиты | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 2 | Организационный выход из зоны защиты через крайних нападающих |  | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 3 | Выход из зоны защиты через центральных нападающих |  | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 4 | Выход из зоны защиты через защитников |  |  | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 5 | Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач |  |  |  | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 6 | Контратаки из зоны защиты и средней зоны |  |  |  | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 7 | Атаки с хода |  |  |  | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 8 | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих |  |  | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 9 | Позиционная атака  с выходом на  завершающий  бросок  центрального  нападающего |  |  | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 10 | Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников |  |  | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 11 | Игра в не равночисленных составах- 5:4, 5:3 |  |  | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 12 | Игра в нападении в  численном  меньшинстве |  |  |  | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 13 | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 14 | Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 15 | Прижимание  шайбы | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 16 | Перехват и остановка шайбы |  |  |  | | |  |  | |  | |  | |  |  |
| 17 | Выбрасывание  шайбы | + | + | + | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 18 | Взаимодействие с игроками защиты при обороне |  |  |  | | | + | + | | + | | + | | + | + |
| 19 | Взаимодействие с игроками при контратаке |  |  |  | | |  | + | | + | | + | | + | + |
| Тактика игры вратаря | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 контратаке |  |  |  | | |  | + | | + | | + | | + | + |

**3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

* + Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.
  + Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основной задачей психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными хоккеистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия.

Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

**3.7 План применения восстановительных средств**

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педа­гогические, психологические, гигиенические и медико-биологичес­кие.

*Педагогические* средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с хоккеистами; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совмес­тимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических тре­бований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включа­ет в себя рациональное питание, витаминизацию, физические сред­ства восстановления.

*Физические факторы* представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инстру­ментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электрости­муляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур при­водит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процеду­ры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Сред­ства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

*Медико-биологические* средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление ра­ботоспособности осуществляется естественным путем, дополнитель­ные восстановительные средства могут привести к снижению трени­ровочного эффекта и ухудшению тренированности.

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

**На этапе начальной подготовки** применяется восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

**Тренировочный этап.**

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

* Педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышениеспортивныхрезультатоввозможнытолькоприрациональномпостроениитренировки и соответствииееобъема и интенсивностифункциональномусостояниюорганизмаспортсмена; необходимооптимальноесоотношениенагрузок и отдыха, как в отдельномзанятии, так и наотдельныхэтапахподготовки;
* гигиенические: режимдня, уходзателом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизацияпищи, питьевойрежим, закаливание;
* психологическиесредстваобеспечиваютустойчивостьпсихологическихсостоянийхоккеистовдляподготовки и участия в соревнованиях, длячегоприменяются: аутогеннаяпсихорегулирующаятренировка, педагогическиеметоды – внушение, специальныедыхательныеупражнения, отвлекающиебеседы со спортсменами; дляпроведенияэтойработынатренировочномэтапепривлекаютсяпсихологи;
* медико-биологическиесредства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизацияподнаблюдениемврача), гидротерапия, всевидымассажа, русскаяпарнаябаня и сауна.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей. Восстановление работоспособности так же как и на тренировочном этапе происходит по средствам педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

**3.8. План антидопинговых мероприятий**

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

**3.9. План инструкторской и судейской практики**

Одна из важнейших задач спортивной школы – подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса хоккеистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе хоккея.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В содержание работы входит освоение следующих умений и навыков:

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

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

1. составить положение о проведении соревнований на первенство учреждения по хоккею
2. умение вести судейскую документацию;
3. участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
4. судейство учебных игр в качестве помощника главного судьи в поле;
5. участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы;
6. судить игры в качестве помощника главного судьи.

Выпускник спортивной школы получает звание «Судья по спорту» в случае сдачи экзамена по теории и практике. Присвоение званий производится приказом уполномоченного органа.

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

Таблица № 12

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | Год | Количество часов в год | |
| Судейская практика | Инструкторская практика |
| Тренировочный этап | 1 | 10 | 10 |
| 2 | 12 | 12 |
| 3 | 16 | 18 |
| 4 | 20 | 22 |
| 5 | 20 | 22 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 22 | 22 |

4.Система контроля и зачетные требования

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления**.**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывают систему организации контроля за спортивной подготовкой, основанной на критериях оценки эффективности деятельности организаций, утвержденных учредителем.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

**Этапный контроль** позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Оперативный контроль** предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены в Приложении 2.

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную**

**подготовку на каждом этапе спортивной подготовки**

Для [оценки эффективности деятельности](#_Toc310783268) организаций, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

-стабильность состава занимающихся (контингента);

-динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

-уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

-динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

-уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

-результаты участия в спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-совершенствование уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

-уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

-результаты участия в спортивных соревнованиях;

-присвоение спортивных разрядов.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые являются ведущими в хоккее.

Основные физические и морфофункциональные показатели, определяющие результативность в хоккее и требующие преимущественного развития, представлены в таблице.

Таблица № 13

Влияние физических качеств и телосложения

на результативность по виду спорта хоккей

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | [3](#Par355) |
| Мышечная сила | [2](#Par355) |
| Вестибулярная устойчивость | [3](#Par355) |
| Выносливость | [2](#Par355) |
| Гибкость | [2](#Par356) |
| Координационные способности | [3](#Par356) |
| Телосложение | [1](#Par357) |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта хоккей;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этап совершенствования спортивного мастерства:

-выполнение контрольно- переводных нормативов;

- наличие 1 взрослого спортивного разряда;

-совершенствование общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-увеличение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;

**4.3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную**

**подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях**

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

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

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

**4.4. Требования к условиям реализации программ спортивной**

**подготовки, в том числе кадрам, материально-технической**

**базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих**

**спортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

**Требования к кадрам организаций**, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

**Требования к материально-технической базе** и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* наличие хоккейной площадки;
* наличие тренажерного зала;
* наличие игрового зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования указаны в Приложении N 11 к настоящему ФССП);
* обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12 к настоящему ФССП);
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение 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;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

**4.5. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

Спортсмены, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки, допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по хоккею в соответствии с периодом обучения (см. Приложение 1). Спортсмены, успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Экзамен состоит из трёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;

2. Оценка уровня физической подготовки;

3. Оценка уровня технического мастерства;

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи экзаменов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать на площадке или в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают зачет по теории хоккея. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

Контроль за выполнением учебной программы осуществляется в соответствии с положением «О промежуточной аттестации обучающихся СШ Саянского района»:

1.Вводный контроль по ОФП проводится в сентябре для всех отделений по видам спорта. По СФП и ТП вводный контроль проводится в сентябре для летних видов спорта, в ноябре для зимних видов спорта.

2.Текущий контроль по ОФП, СФП и ТП проводится в январе-феврале для всех отделений по видам спорта.

3. Годовой контроль (переводные экзамены) по ОФП проводится в мае для всех отделений по видам спорта. По СФП и ТП годовой контроль проводится в марте для отделений по зимним видам спорта.

4. Переводные испытания, проводящиеся в мае, служат основным критерием и основанием для перевода обучающихся, или для прохождения повторного курса обучения. Контроль за проведением переводных им контрольных испытаний осуществляет приемная комиссия спортивной школы.

5. Одним из основных видов контроля за качеством работы тренера -преподавателя служит участие хоккеистов в районных, краевых, региональных соревнованиях по хоккею. Все результаты участия в соревнованиях фиксируются в отдельной методической папке.

**4.6. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования.**

Комплекс контрольных упражнений (Годовая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения.

**Зачетные требования**

*По общей физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

*По специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технической подготовке:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**4.7. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки**

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки.

Таблица № 14

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки |
| БЫСТРОТА | Бег на 20 м с высокого старта, с | 4.3 | 5.3 |
| бег на коньках на 20 метров, с | 4.3 | 5.3 |
| СИЛА | Прыжок в длину толчком с двух ног(см) | 160 | 155 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 37 | 15 |
| КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ | бег на коньках на 20 м спиной вперед, с | 6.3 | 7.3 |
| слаломный бег на коньках без шайбы, с | 12.3 | 13.3 |
| челночный бег 4\*9 м, с | 11.1 | 12.1 |
| Челночный бег на коньках 6\*9 м, с | 16.4 | 17.5 |

Таблица № 15

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки |
| БЫСТРОТА | Бег на 20 м с высокого старта, с | 4.2 | 5.2 |
| бег на коньках на 20 метров, с | 4.2 | 5.2 |
| СИЛА | Прыжок в длину толчком с двух ног(см) | 163 | 157 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 39 | 17 |
| КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ | бег на коньках на 20 м спиной вперед, с | 6.2 | 7.2 |
| слаломный бег на коньках без шайбы, с | 12.2 | 13.2 |
| челночный бег 4\*9 м, с | 11.0 | 12.0 |
| Челночный бег на коньках 6\*9 м, с | 16.3 | 17.4 |

Таблица № 16

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки |
| БЫСТРОТА | Бег на 20 м с высокого старта, с | 4.1 | 5.1 |
| бег на коньках на 20 метров, с | 4.1 | 5.1 |
| СИЛА | Прыжок в длину толчком с двух ног(см) | 166 | 160 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 40 | 19 |
| КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ | бег на коньках на 20 м спиной вперед, с | 6.1 | 7.1 |
| слаломный бег на коньках без шайбы, с | 12.1 | 13.1 |
| челночный бег 4\*9 м, с | 10.9 | 11.9 |
| Челночный бег на коньках 6\*9 м, с | 16.2 | 17.3 |

Таблица № 17

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки |
| БЫСТРОТА | бег 30 м старт с места, с | 5.2 | 6.0 |
| бег на коньках 30 м, с | 5.6 | 6.2 |
| бег 400 м, с | 74 | 94 |
| СИЛА | приседания со штангой с весом 100% собственного веса, раз | 10 | - |
| приседания со штангой с весом 75% собственного веса, раз | - | 7 |
| пятикратный прыжок в длину, м | 8.0 | 7.0 |
| подтягивание на перекладине, раз | 8 | 6 |
| ВЫНОСЛИВОСТЬ | Бег 3000 м | без учета времени | без учета времени |
| КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ | бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с | 27 | 32 |
| Челночный бег на коньках 6\*9 | 16.4 | 17.5 |
| ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО | обводка пяти стоек с последующим броском в ворота, с | 8.2 | 9.4 |
| броски шайбы в ворота – 10 бросков (6 с удобного хвата и 4 с неудобного хвата), балл | 5 | 5 |

Таблица № 18

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки |
| БЫСТРОТА | бег 30 м старт с места, с | 4.9 | 5.8 |
| бег на коньках 30 м, с | 5.3 | 6.0 |
| бег 400 м, с | 71 | 90 |
| СИЛА | приседания со штангой с весом 100% собственного веса, раз | 12 | - |
| приседания со штангой с весом 75% собственного веса, раз | - | 8 |
| пятикратный прыжок в длину, м | 9.0 | 7.2 |
| подтягивание на перекладине, раз | 9 | 7 |
| ВЫНОСЛИВОСТЬ | Бег 3000 м | без учета времени | без учета времени |
| КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ | бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с | 25.8 | 31 |
| Челночный бег на коньках 6\*9 | 16.2 | 17.3 |
| ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО | обводка пяти стоек с последующим броском в ворота, с | 8.0 | 9.2 |
| броски шайбы в ворота – 10 бросков (6 с удобного хвата и 4 с неудобного хвата), балл | 6 | 6 |

Таблица № 19

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки |
| БЫСТРОТА | бег 30 м старт с места, с | 4.7 | 5.6 |
| бег на коньках 30 м, с | 5.0 | 5.8 |
| бег 400 м, с | 68 | 86 |
| СИЛА | приседания со штангой с весом 100% собственного веса, раз | 15 | - |
| приседания со штангой с весом 75% собственного веса, раз | - | 9 |
| пятикратный прыжок в длину, м | 10.0 | 7.4 |
| подтягивание на перекладине, раз | 11 | 8 |
| ВЫНОСЛИВОСТЬ | Бег 3000 м | без учета времени | без учета времени |
| КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ | бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с | 24.6 | 30 |
| Челночный бег на коньках 6\*9 | 16. | 17.1 |
| ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО | обводка пяти стоек с последующим броском в ворота, с | 7.8 | 9.0 |
| броски шайбы в ворота – 10 бросков (6 с удобного хвата и 4 с неудобного хвата), балл | 7 | 7 |

Таблица № 20

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки |
| БЫСТРОТА | бег 30 м старт с места, с | 4.5 | 5.4 |
| бег на коньках 30 м, с | 4.8 | 5.7 |
| бег 400 м, с | 65 | 82 |
| СИЛА | приседания со штангой с весом 100% собственного веса, раз | 17 | - |
| приседания со штангой с весом 75% собственного веса, раз | - | 10 |
| пятикратный прыжок в длину, м | 11.0 | 7.6 |
| подтягивание на перекладине, раз | 12 | 9 |
| ВЫНОСЛИВОСТЬ | Бег 3000 м | без учета времени | без учета времени |
| КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ | бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с | 23.4 | 29 |
| Челночный бег на коньках 6\*9 | 15.8 | 16.9 |
| ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО | обводка пяти стоек с последующим броском в ворота, с | 7.6 | 8.8 |
| броски шайбы в ворота – 10 бросков (6 с удобного хвата и 4 с неудобного хвата), балл | 8 | 8 |

Таблица № 21

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 5-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки |
| БЫСТРОТА | бег 30 м старт с места, с | 4.3 | 5.2 |
| бег на коньках 30 м, с | 4.5 | 5.6 |
| бег 400 м, с | 62 | 78 |
| СИЛА | приседания со штангой с весом 100% собственного веса, раз | 19 | - |
| приседания со штангой с весом 75% собственного веса, раз | - | 11 |
| пятикратный прыжок в длину, м | 12.0 | 7.8 |
| подтягивание на перекладине, раз | 13 | 10 |
| ВЫНОСЛИВОСТЬ | Бег 3000 м | без учета времени | без учета времени |
| КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ | бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с | 22.2 | 28 |
| Челночный бег на коньках 6\*9 | 15.6 | 16.7 |
| ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО | обводка пяти стоек с последующим броском в ворота, с | 7.4 | 8.6 |
| броски шайбы в ворота – 10 бросков (6 с удобного хвата и 4 с неудобного хвата), балл | 9 | 9 |

Таблица № 22

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки |
| БЫСТРОТА | бег 30 м старт с места, с | 4.1 | 5.2 |
| бег на коньках 30 м, с | 4.3 | 5.6 |
| бег 400 м, с | 59 | 74 |
| СИЛА | приседания со штангой с весом 100% собственного веса, раз | 22 | 10 |
| пятикратный прыжок в длину, м | 13.20 | 8.00 |
| подтягивание на перекладине, раз | 15 | 10 |
| ВЫНОСЛИВОСТЬ | Челночный бег на коньках 5\*54 | 38 | 46 |
| КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ | бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с | 21 | 27 |
| ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО | обводка пяти стоек с последующим броском в ворота, с | 7.2 | 8.4 |
| броски шайбы в ворота – 10 бросков (6 с удобного хвата и 4 с неудобного хвата), балл | 10 | 10 |
| Спортивный разряд | | Первый спортивный разряд | |

Таблица № 23

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 2-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки |
| БЫСТРОТА | бег 30 м старт с места, с | 4.0 | 4.8 |
| бег на коньках 30 м, с | 4.2 | 5.1 |
| бег 400 м, с | 58 | 69 |
| СИЛА | приседания со штангой с весом 100% собственного веса, раз | 23 | 14 |
| пятикратный прыжок в длину, м | 13.40 | 9.70 |
| подтягивание на перекладине, раз | 16 | 12 |
| ВЫНОСЛИВОСТЬ | Челночный бег на коньках 5\*54 | 36.50 | 43.32 |
| КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ | бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с | 20.7 | 25 |
| ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО | обводка пяти стоек с последующим броском в ворота, с | 7.0 | 8.2 |
| броски шайбы в ворота – 10 бросков (6 с удобного хвата и 4 с неудобного хвата), балл | 10 | 10 |
| Спортивный разряд | | Первый спортивный разряд | |

Таблица № 24

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 3-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки |
| БЫСТРОТА | бег 30 м старт с места, с | 3.9 | 4.4 |
| бег на коньках 30 м, с | 4.1 | 4.7 |
| бег 400 м, с | 57 | 64 |
| СИЛА | приседания со штангой с весом 100% собственного веса, раз | 24 | 18 |
| пятикратный прыжок в длину, м | 13.60 | 11.46 |
| подтягивание на перекладине, раз | 17 | 14 |
| ВЫНОСЛИВОСТЬ | Челночный бег на коньках 5\*54 | 35 | 4.066 |
| КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ | бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с | 20.4 | 23 |
| ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО | обводка пяти стоек с последующим броском в ворота, с | 6.8 | 8.0 |
| броски шайбы в ворота – 10 бросков (6 с удобного хвата и 4 с неудобного хвата), балл | 10 | 10 |
| Спортивный разряд | | Первый спортивный разряд | |

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство района, края др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

**4.8.Указания к выполнению контрольных упражнений**

**Оценка общей физической подготовленности**

*Бег по дистанции 20м, 30 м*

Выполняется с высокого старта. Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Оценивается время на преодоление дистанции.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 20м, 30 м метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. В момент пересечения бегущим стартовой линии, начинается отсчет времени.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

*Прыжок в длину с места*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Оценивается скоростно-силовые качества спортсмена и координационные способности.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярнойпрямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. заступ за линию измерения или касание ее;
2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. отталкивание ногами разновременно.

*Челночный бег по дистанции 4\*9 м*

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Оценивается уровень скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

На расстоянии 9 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положениевысокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

*Сгибание, разгибание рук в упоре лежа*

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка. Оценивается уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса.

Описание теста: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи за 1 минуту. Разрешается одна попытка. Упражнение выполняется без остановок.

Ошибки:

1. касание пола коленями, бедрами, тазом;
2. нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
3. отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
4. разновременное разгибание рук.

*Подтягивание на перекладине*

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Оборудование: Высокая перекладина. Тест оценивает силовые качества мышц плечевого пояса и рук.

Описание теста: Подтягивание выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Темп выполнения произвольный. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1. подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
4. разновременное сгибание рук.

*Бег 400 (3000) м.*

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 400 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

*Пятикратный прыжок в длину*

Пятикратный прыжок в длину оценивает скоростно-силовые качества спортсмена. Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, пятый прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах. Даются две попытки.

*Приседание со штангой с весом 100% собственного веса*

Тест оценивает силовые качества мышц ног.

Из И.П. штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается количество приседаний.

*Бег 3000 метров*

Тест направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин.).

**Оценка специальной физической подготовленности**

*Бег на коньках 20 м, 30 м*

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

*Бегна коньках на 20 м спиной вперед*

Тест для определения коорди­национных способностей, а также для определения техники ката­ния спиной вперед. Проводится аналогично тесту № 1.

*Челночный бег на коньках 6х9 м*

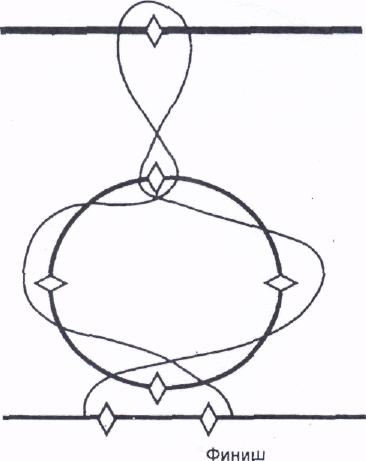
Тест призван определить уро­вень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хок­кеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не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

*Челночный бег 5\*54м*

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

*Слаломный бег на коньках без шайбы.*

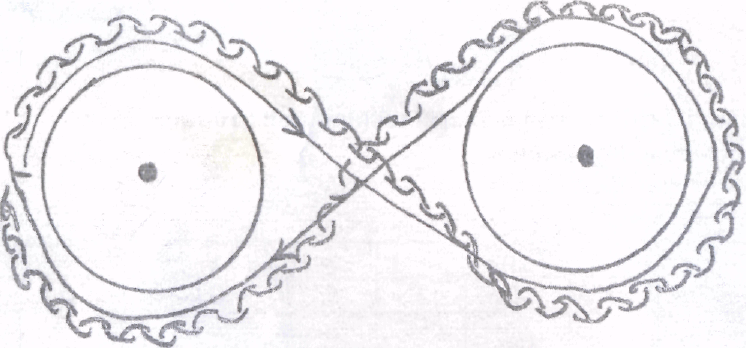
Тест для определения уровня владения техникой катания окрестными шагами, прохож­дения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

**Синяя линия**

**Линия ворот**

*Бег на коньках по малойвосьмерке лицом и спиной вперед*

Тест направлен на оценку координационных способностей хоккеиста. При выполнении теста —хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем по стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.



**Оценка технического мастерства хоккеистов**

Техническая подготовленность хоккеистов оценивается:

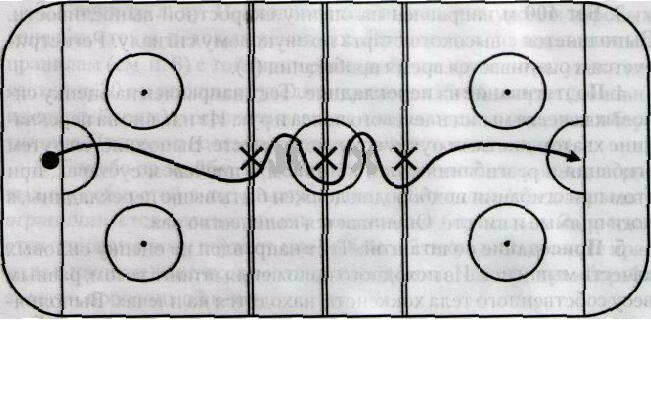
• с помощью специальных тестов;

• на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Для оценки технической подготовленности хоккеистов применяются следующие тесты:

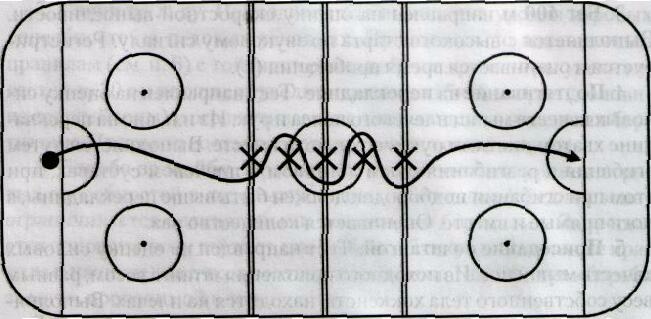
*Обводка трех стоек с последующим броском в ворота(с)*

Тест направлен на оценку координиционных способностей хоккеиста и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка трёх стоек, расположенных на прямой линии, на линиях разметки: синей-центральной-синей. После обводки трёх стоек выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба может пересечь линию ворот по льду и в то момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.



*Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с)*

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



*Броски шайбы в ворота*

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

#### Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

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

Объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации ограничивается тремя часами. В детско-юношеском хоккее объем официальных матчей хоккеистов ограничивается двумя ча­сами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

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

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**5.1 Список литературных источнико**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Издательство** |
| 1.Хоккей. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В. | М.: Советский спорт, 2006 |
| 2.Теория и методика хоккея Савин В.П. | М.: Издательский центр «Академия», 2003 |
| 3.Специальная физическая подготовка хоккеистов Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. | М.: СпортАкадемПресс, 2000 |
| 4.Хоккей: теория и практика Питер Твист | М.: АСТ: Астрель, 2005 |
| 5.Хоккей для начинающих Михалкин Г. | М.: издательство Астрель: АСТ, 2001 |
| 6.Тренировка юных хоккеистов перевод с английского | М.: издательство Астрель: АСТ, 2003 |
| 7.Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов Мудрук А.В. | Омск: СибГУФК, 2005 |
| 8.Мастерство в твоих руках Зимин Е. | М.: Физкультура и спорт, 1989 |
| 9.Мастера хоккея будущим мастерам Метаев Ю.А., Ульянов В.А. | М.: Физкультура и спорт, 1977 |
| 10.Я должен забивать. Такова уж моя судьба Уэйн Грецки | М.: Физкультура и спорт, 1989 |
| 11.Повесть о хоккее Гюнтер Сабецки | М.: Известия, 1983 |
| 12.Хоккейн без тайн Тарасов А.В. | М.: Молодая гвардия, 1989 |
| 13.И лед, и пламень Третьяк В. | М.:Воениздат |
| 14.Теория и методика физического воспитания. Б.А. Ашмарин | М.: Просвещение, 1990 |
| 15.Основы обучения и тренировки юных хоккеистов В.А. Быстров | М.: Терра – Спорт, 2000 |

**5.2. Интернет-ресурсы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| Министерство спорта Красноярского края | [http://www.oblsport.kirov.ru](http://www.oblsport.kirov.ru/#_blank) |
| Федерация хоккея России | <http://fhr.ru/main/> |
| Федерация хоккея Красноярского края | e-mail:fh\_kk@mail.ru |