

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ХОККЕЮ «СОКОЛ»
(КГАУ ДО «СШ по хоккею «Сокол»)**

Принято:
на педагогическом совете
Протокол № 5

от «30» 08 2024 г.

Утверждаю:
Директор КГАУ ДО
«СШ по хоккею «Сокол»



И.Б. Вильнер

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

Программа разработана на основе
Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «хоккей»
(Приказ Министерства спорта России
№ 997 от 16.11.2022)

Возраст обучающихся – с 8 лет
Срок реализации программы:
ЭНП – 3 года
УТЭ – 5 лет
ССМ – 2 года
ВСМ – без ограничений

Автор – составитель:
Отдел спортивной подготовки

г. Красноярск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;	5
1.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;	6
1.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;	6
1.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;	8
1.5. Календарный план воспитательной работы;	9
1.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;	10
1.7. Планы инструкторской и судейской практики;	14
1.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	16
2. Система контроля	18
2.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях;	18
2.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы по видам подготовки;	19
2.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и требования к уровню спортивной квалификации обучающихся;	19
2.4. Виды контроля.	29
3. Рабочая программа	30
3.1. Структура учебно-тренировочного процесса;	31
3.2. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками;	31
3.3. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками;	32
3.4. Периоды отдыха;	34
3.5. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях);	36
3.6. Требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической;	37
3.7. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;	39
3.8. План физкультурно-спортивных мероприятий;	52
3.9. Учебно-тематическое планирование.	52
4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам (защитник, нападающий, вратарь)	55
4.1. Принципы построения тренировочного процесса и определение игрового амплуа;	55
4.2. Психологическая подготовка;	57
4.3. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц,	58

проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки;	
4.4. Структура годичного цикла;	59
4.5. Режимы учебно-тренировочной работы;	61
4.6. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок (учебно-тренировочные планы);	62
4.7. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении	71
5. Методические рекомендации	72
5.1. Предельные учебно-тренировочные нагрузки;	72
5.2. Предельный объем соревновательной деятельности;	73
5.3. Объем индивидуальной работы;	74
5.4. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления;	74
5.5. Перечень видов спортивной подготовки, формы организации тренировочных занятий, сенситивные периоды;	76
5.6. Планирование спортивных результатов;	81
5.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;	81
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	82
6.1. Материально-технические условия реализации программы;	82
6.2. Кадровые условия реализации программы;	86
6.3. Информационно-методические условия реализации программы.	87

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в хоккей, как явление и самостоятельный вид спорта, организовалась в 19 веке, в нее играют уже свыше 100 лет. Несмотря на то, что организационные основы и игровые правила были заложены в Канаде, хоккей быстро распространился в другие страны и на другие континенты, где специфические региональные факторы повлияли на развитие вида спорта.

Хоккей с шайбой – зимний вид спорта, поэтому, несмотря на то, что сейчас культивируется в 60-ти странах мира, основной популярности достиг в странах со специфическими погодными условиями – Канаде, США, Финляндии, Швеции, России. Строительство крытых ледовых площадок способствовало популяризации хоккея и в других странах – Германии, Чехии, Австрии, Франции, Италии и др.

Популярность хоккея объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост, и в то же время – многолик и сложен. Его популярность, динамизм развития связывают с наличием ряда системных факторов, влияющих на развитие хоккея как вида спорта с учетом общих мировых тенденций и особенностей его регионального развития.

Занятия спортом – основа полноценного физического развития детей и подростков. Укрепление здоровья, совершенствование скоростных качеств и воспитание характера – в этом хоккее нет равных, он по праву считается самым мужественным среди командных видов спорта. Регулярные хоккейные тренировки на льду развивают координацию, укрепляют мышечный скелет, улучшают выносливость ребенка. Игра в хоккей формирует коммуникативный образ мышления и дисциплинирует юных спортсменов – у детей растут показатели в учебе, налаживается контакт со сверстниками. В настоящее время хоккей является одним из самых массовых видов спорта, как игра динамичная способствует развитию основных двигательных качеств человека: быстроты и точности движений, ловкости, силы и выносливости, развивает мышечную массу и мыслительные способности занимающихся.

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

Хоккей - командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противостоянии двух команд на коньках, которые передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Одной из отличительных особенностей игровой деятельности хоккеистов является большой объем силовых единоборств, происходящих на хоккейной площадке. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости и целеустремленности.

Характерной особенностью хоккея является то, что специальная подготовка и соревновательная деятельность хоккеистов осуществляется в движении на коньках на ледовой площадке. Поэтому техника передвижения на коньках является основой мастерства хоккеиста.

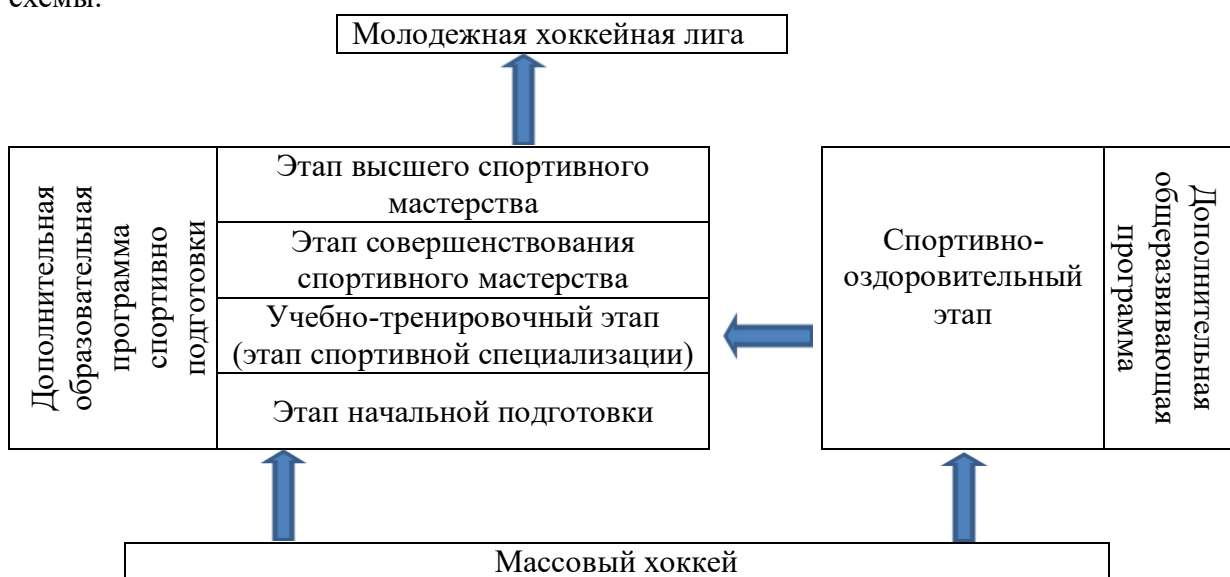
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккея с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России № 997 от 16.11.2022 г.

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Процесс многолетней подготовки хоккеистов представляет собой единую систему, состоящую из трех основных частей:

- 1) подготовки хоккеистов высокой квалификации;
- 2) подготовки спортивного резерва;
- 3) массового хоккея.

Структуру системы подготовки хоккеистов можно представить в виде следующей схемы.



1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
Таблица № 1.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	15	6-12

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	3-6
-------------------------------------	-------------------	----	-----

1.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства до двух лет	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20	27
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040	1404

1.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Занятия проводятся соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности и поставленным задачам.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся и уровня их подготовленности. Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: групповые, индивидуальные, смешанные и теоретические занятия.

1.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для лиц, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям:

Таблица № 3.

Таблица 5.12.8.					
№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые	-	До 60 суток		

	учебно-тренировочные мероприятия		
--	----------------------------------	--	--

1.3.3. Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4.

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	–	2	2	3	3	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	2
Игры	–	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	–	2	2	2	2	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	1
Игры	–	7	24	26	32	38

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилами вида спорта хоккей;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации 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.

1.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Объем физической нагрузки в том числе, час (%)	159 (68,0)	200 (64,0)	380 (61,0)	490 (59,0)	582 (56,0)	758 (54,0)

2	Общая физическая подготовка, час (%)	51 (22,0)	53 (17,0)	68 (11,0)	83 (10,0)	73 (7,0)	56 (56,0)
3	Специальная физическая подготовка, час (%)	9 (4,0)	13 (4,0)	62 (10,0)	92 (11,0)	114 (11,0)	197 (14,0)
4	Участие в спортивных соревнованиях, час (%)	-	22 (7,0)	94 (15,0)	125 (15,0)	166 (16,0)	224 (16,0)
5	Техническая подготовка, час (%)	80 (34,0)	87 (28,0)	100 (16,0)	107 (13,0)	104 (10,0)	84 (6,0)
6	Тактическая подготовка, час (%)	19 (8,0)	25 (8,0)	56 (9,0)	83 (10,0)	125 (12,0)	197 (14,0)
7	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая, час (%)	14 (6,0)	22 (7,0)	50 (8,0)	59 (9,0)	114 (11,0)	183 (13,0)
8	Инструкторская и судейская практика, час (%)	-	-	-	25 (3,0)	42 (4,0)	42 (3,0)
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час (%)	61 (26,0)	90 (29,0)	194 (31,0)	258 (31,0)	302 (29,0)	421 (30,0)
10	Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040	1404

1.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, с шефами.

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

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

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры и музеи;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств. План воспитательной работы утверждается директорам учреждения на каждый спортивный сезон.

1.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Перечень, требования и механизмы реализации мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, регламентирует статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

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

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом спортсменом или персоналом спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование в предоставлении информации уполномоченным органам или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Осуществление действий, указанных в пунктах 2, 6 - 8, не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

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

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

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

Предотвращение допинга и борьба с ним осуществляются в соответствии с приказом Минспорта России от 24.06.2021 N 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

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

План антидопинговых мероприятий КГАУ ДО «СШ по хоккею «Сокол»

Таблица № 6.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
1	Подготовка и утверждение приказа по школе об	Сентябрь	Заместитель

	утверждении плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию		директора
2	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	Сентябрь – август	Заместитель директора
3	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу	При приеме на работу	Врач по спортивной медицине
4	Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями обучающихся	Сентябрь – август	Тренеры-преподаватели
5	Проведение лекции по теме: «Что такое допинг и как он влияет на здоровье»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
6	Ознакомление с общероссийскими антидопинговыми правилами, Всемирным антидопинговым кодексом	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
7	Проведение лекции по теме: «Санкции за нарушение антидопинговых правил в игровых видах спорта»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
8	Проведение лекции по теме: «Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
9	Прохождение тренерами-преподавателями онлайн-курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов и персонала спортсменов и получение сертификата «РУСАДА»	1 раз в год	Директор
10	Проведение лекции по теме: «Процедура допинг-контроля. Наказание за нарушение антидопинговых правил»	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
11	Проведение лекции по теме: «Запрещенные субстанции, запрещенные методы и последствия допинга на здоровье»	Декабрь - май	Тренеры-преподаватели

План антидопинговых мероприятий на этапах спортивной подготовки

Таблица № 7.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный за проведение
	Родительское собрание. «Допинг как глобальная проблема современного спорта» «Предотвращение допинга в спорте»	сентябрь май	КГАУ ДО «СШ по хоккею «Сокол» (пр. Metallургов 22 д)	Тренеры-преподаватели, ответственные за возраст
	«Онлайн-курс по ценностям чистого спорта», для обучающихся (спортсменов) с 7 до 11 лет.	январь		Тренеры-преподаватели, родители

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие. «Антидопинговые правила» «Этическая сторона проблемы: допинг как обман» «Как допинг влияет на здоровье» «Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена» «Как выявляют допинг и наказывают нарушителей» «Проверка лекарственных препаратов – знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	февраль март апрель		Тренеры-преподаватели, врач по спортивной медицине
	«Веселые старты»	май		Тренеры-преподаватели
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь май	КГАУ ДО «СШ по хоккею «Сокол» (пр. Metallургов 22 д)	Тренеры-преподаватели
	Семинар для обучающихся (спортсменов) и тренеров-преподавателей. «Проверка лекарственных препаратов» через сервисы РАА «РУСАДА» «Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Запрещенные субстанции и методы»	сентябрь май декабрь март май		Тренеры-преподаватели
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	ноябрь		Тренеры-преподаватели
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь		Тренеры-преподаватели, родители
	Анкетирование обучающихся Антидопинговая тематика	февраль		Тренеры-преподаватели
	Веселые старты.	май август		Тренеры-преподаватели
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Семинар для обучающихся (спортсменов). «Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга» «Виды нарушений антидопинговых правил» «Подача запроса на ТИ» «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности»	ноябрь март	КГАУ ДО «СШ по хоккею «Сокол» (пр. Metallургов 22 д)	Врач по спортивной медицине, медицинская сестра, тренеры-преподаватели
	Анкетирование спортсменов. Антидопинговая тематика.	декабрь май		Врач по спортивной медицине, медицинская

мастерства				сестра
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Антидопинговый курс для спортсменов	январь		Тренеры-преподаватели, родители

1.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач организаций, реализующую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера-преподавателя, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей начиная с учебно-тренировочного этапа третьего года обучения.

Таблица № 8.

Этап подготовки	Содержание	Часы
Учебно-тренировочный этап свыше 2 лет	На этапе спортивной специализации обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться проводить разминку совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований. Обучающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.	25 часов

Этап совершенствования спортивного мастерства до двух лет и этап высшего спортивного мастерства	Обучающиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать ребятам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, обучающиеся на данных этапах, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря.	42 часа
--	---	----------------

В содержание данного раздела 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 спортсменами;
- 4) определение ошибок при выполнении приема партнером и указание пути ее исправления;
- 5) составление комплексов упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия и проведение его с воспитанниками младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем лицам, проходящим спортивную подготовку освоить следующие умения и навыки:

- 1) составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею;
- 2) уметь вести судейскую документацию;
- 3) участвовать в судействе товарищеских игр совместно с тренером-преподавателем;
- 4) осуществлять судейство товарищеских игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
- 5) участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы;
- 6) судить игры в качестве помощника и главного судьи.

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

Инструкторская практика:

- 1) термины и определения, принятые в хоккее;
- 2) правила вида спорта «хоккей»;
- 3) правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»;
- 4) гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом;
- 5) основные средства спортивной тренировки;
- 6) содержание и виды физической подготовки;

- 7) комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности;
- 8) структура годичного цикла спортивной подготовки;
- 9) комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- 10) индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий;
- 11) правила проведения подвижных спортивных игр;
- 12) правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки;
- 13) виды и причины спортивного травматизма;
- 14) приемы и методы восстановления после физических нагрузок;
- 15) требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.

Судейская практика:

- 1) контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом;
- 2) организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований;
- 3) организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей;
- 4) фиксация технических действий участников соревнований;
- 5) контроль выполнения правил вида спорта хоккей;
- 6) разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций;
- 7) подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей».

1.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Восстановительный период – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда спортсмен находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления.

В настоящее время в спортивной практике выделяют три основные группы восстановительных мероприятий.

- 1) педагогические:
 - физические упражнения;
 - методика тренировки;
 - словесные методы (беседы и др.);
 - наглядные методы;
- 2) медико-биологические средства:
 - фармакологическое обеспечение на этапах учебно-тренировочного процесса;
 - психотерапевтические методы;
 - питание;
 - физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.);
 - физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения);
 - различные виды массажа и самомассаж;
 - сауна, русская парная баня;
- 3) дополнительные средства:
 - двигательный режим в повседневной жизни;

- личная гигиена;
- материально-техническая база;
- сочетание тренировки и отдыха;
- естественные факторы природы (закаливание и др.);
- занятия на тренажерах, упражнения в водной среде.

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

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

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

- рациональная организация и программирование, предусматривающее оптимальное соотношение различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

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

Психологические средства восстановления. В качестве психологических средств восстановления используют психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Определенное значение имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

К дополнительным мероприятиям относятся гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Требования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в организациях, реализующих дополнительную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею с шайбой на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций.

Объем медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по этапам подготовки

Таблица № 9.

Этапы спортивной подготовки	НП до года	НП свыше года	УТГ до двух лет	УТГ свыше двух лет	ССМ до двух лет	ВСМ
Часы	39	64	152	212	237	328

II. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

2.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результатом реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» является:

- 1) на этапе начальной подготовки:
 - изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - формирование интереса к занятиям спортом;
 - освоение основных двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники вида спорта «хоккей»;
 - получение общих знаний об антидопинговых правилах и соблюдение их;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.
- 2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "хоккей";
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
 - овладение навыками самоконтроля;
 - овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
 - знание антидопинговых правил;
 - соблюдение антидопинговых правил и не нарушение их;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
 - воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативности;
 - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
 - повышение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование навыка профессионального подхода к соблюдению учебно-тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта "хоккей";
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "хоккей";
- знание антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не нарушение их;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

2.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы по видам подготовки

Таблица № 10.

Критерии освоения программы	Теоретическая подготовка (акт проверки)	КПН (тест)	Онлайн обучение РУСАДА (сертификат) / беседы, лекции	Медицинский допуск (наличие справки/индивидуальный медицинский допуск ККВФД)	Участие в официальных соревнованиях (кол-во игр в год)	Наличие разряда (приказ)	
Этап СП							
НП-1	Участие в тестировании, беседах, лекциях	зачет	Участие в беседах и лекциях на тему «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	Наличие справки от педиатра для допуска к занятиям вида спорта «Хоккей»		-	
НП-2		зачет	Получение сертификата РУСАДА, курс «Ценности спорта»	Прохождение УМО 1 раз в год	15 (м)	-	
НП-3		зачет			7 (д)	-	
УТГ-1		зачет		Прохождение УМО 1 раза в год и прохождение текущего медицинского осмотра 1 раз в год	30 (м)	-	
УТГ-2		зачет	24 (д)		-		
УТГ-3		зачет	Получение сертификата РУСАДА, курс «Антидопинг»		36 (м) 26 (д)	3 юн. и выше	
УТГ-4		зачет					
УТГ-5		зачет					
ССМ-1		зачет				60 (м) 32 (д)	2 сп. и выше
ССМ-2		зачет					
ВСМ		зачет	70 (м) 38 (д)		1 сп. и выше		

*Примечание:

ККВФД – Красноярский краевой врачебно-физкультурный диспансер;

УМО – углубленное медицинское обследование;

КПН – контрольно-переводные нормативы;

М – мальчики;

Д – девочки.

2.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и требования к уровню спортивной квалификации обучающихся

Для отбора обучающихся к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение

перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов. Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

– комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

– нормативы по техническому мастерству.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки

Таблица № 11.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
Нормативы общей физической подготовки								
1	Бег 20 м с высокого старта	сек.	не более					
			4,3	5,3	4,1	5,1	3,9	5,0
2	Прыжок в длину с места	см.	не менее					
			150	125	160	130	170	135
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее					
			25	10	30	12	40	13
Нормативы специальной физической подготовки								
4	Бег на коньках 20 м	сек.	не более					
			4,6	5,5	4,4	5,3	4,2	5,1
5	Челночный бег на коньках 6х9 м	сек.	не более					
			16,6	18,5	16,4	18,3	16,2	18,1
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м	сек.	не более					
			6,4	7,4	6,2	7,2	6,0	7,0
7	Бег слаломный на коньках, без шайбы	сек.	не более					
			12,5	14,5	12,0	14,3	11,8	14,0
8	Бег слаломный на коньках, с ведением шайбы	сек.	не более					
			13,5	17,5	13,0	17,3	12,5	17,0
9	Челночный бег на коньках, в стойке вратаря	сек.	не более					
			54,0	58,0	44,0	48,0	39,0	44,0
10	Бег на коньках по малой восьмерке, лицом и спиной вперед, в стойке вратаря	сек.	не более					
			50,0	54,0	45,0	49,0	40,0	45,0

Методические указания по проведению тестирования:

Тест 1 «Бег 20 м с высокого старта». Определяет развитие скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 «Прыжок в длину с места». Определяет развитие скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Тест 3 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и. п.- сгибание – разгибание - и. п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 4 «Бег на коньках 20 м». Определяет уровень развития специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 5 «Бег на коньках челночный 6х9 м». Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств, техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде, чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

Тест 6 «Бег на коньках спиной вперед 20 м». Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники бега на коньках спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 7 «Бег на коньках слаломный без шайбы». Определяет уровень развития координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 8 «Бег на коньках слаломный с ведением шайбы». Определяет уровень развития координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой и шайбой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Тест 9 «Челночный бег на коньках в стойке вратаря». Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Обратно двигается спиной вперед, до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя

точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед движется к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед движется до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой и движется обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

Тест 10 «Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря». Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и движется до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

– первый день: тесты 2, 1, 3;

– второй день: тесты 4, 6, 7, 8, 5. Вратари тесты 10, 9.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 12.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
			юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Нормативы общей физической подготовки												
1	Бег 30 м с высокого старта	сек.	не более									
			5,5	5,8	5,3	5,6	5,1	5,4	5,0	5,2	4,8	5,1
2	Прыжок в длину с места	см	не менее									
			175	145	180	155	185	165	200	170	205	175
3	Подтягивание на перекладине	количество раз	не менее									
			5	-	6	-	7	-	9	-	11	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее									
			-	14	-	15	-	16	-	17	-	18
5	Бег 1000 м	мин, с	не более									
			5,50	6,20	5,35	6,10	5,20	6,00	5,00	5,55	4,40	5,50
Нормативы специальной физической подготовки												
6	Бег на коньках 30 м	сек.	не более									
			5,4	6,4	5,2	6,2	5,0	6,0	4,8	5,8	4,6	5,6
7	Челночный бег на коньках 6 х 9 м	сек.	не более									
			15,8	17,5	15,6	17,3	15,4	17,1	15,2	16,9	15,0	16,8
8	Бег на коньках спиной вперед 30 м	сек.	не более									
			6,8	7,9	6,6	7,7	6,4	7,5	6,2	7,4	6,0	7,3
9	Бег слаломный на коньках, без шайбы	сек.	не более									
			11,5	13,0	11,3	12,8	11,0	12,6	10,8	12,4	10,5	12,2
10	Бег слаломный на коньках, с ведением шайбы	сек.	не более									
			14,5	15,0	14,0	14,7	13,8	14,4	13,5	14,2	13,0	14,0
11	Челночный бег на	сек.	не более									

	коньках, в стойке вратаря		36,0	45,0	35,5	45,0	35,0	45,0	34,5	45,0	34,0	45,0
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед, в стойке вратаря	сек.	не более									
			38,0	47,0	37,5	46,0	37,0	45,5	36,5	45,0	36,0	44,0
Уровень спортивной квалификации												
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)				требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются							
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)				спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»							

Методические указания по проведению тестирования:

Тест 1 «Бег 30 м с высокого старта». Определяет уровень развития скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 «Прыжок в длину с места». Определяет уровень развития скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Тест 3 «Сгибание и разгибание рук в положении – вис на перекладине». Определяет уровень развития силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Тест 4 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» - и.п. упор лежа, сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук.

Тест 5 «Бег 1000 м». Определяет уровень развития выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 6 «Бег на коньках 30 м». Определяет уровень развития специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 7 «Бег на коньках челночный 6х9 м». Определяет уровень развития специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки

и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

Тест 8 «Бег на коньках спиной вперед 30 м». Определяет уровень развития координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники бега на коньках спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 9 «Бег на коньках слаломный без шайбы». Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 10 «Бег на коньках слаломный с ведением шайбы». Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Тест 11 «Бег на коньках челночный в стойке вратаря». Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

Тест 12 «Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря». Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- первый день: тесты вне льда 2, 1, 3 (юноши), 4 (девушки), 5;
- второй день: тесты на льду 6, 8, 9, 10, 7 вратари 11, 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 13.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ССМ-1		ССМ-2	
			юн.	дев.	юн.	дев.
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег 30 м с высокого старта	сек.	не более			
			4,4	5,0	4,2	5,0
2	Пятерной прыжок в длину с места	м, см.	не менее			
			12,00	9,30	12,50	9,30
3	Подтягивание перекладине	количество раз	не менее			
			12	-	15	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее			
			-	19	-	20
5	Приседания со штангой, с весом 100% собственного веса	количество раз	не менее			
			9	-	12	-
6	Бег 400 м	мин, сек.	не более			
			1,05	1,10	0,59	1,05
7	Бег 3000 м	мин, сек.	не более			
			13,00	15,00	12,45	15,00
Нормативы специальной физической подготовки						
8	Бег на коньках 30 м	сек.	не более			
			4,5	5,3	4,3	5,3
9	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед	сек.	не более			
			24,0	30,0	22,0	30,0
10	Челночный бег на коньках 5х54 м	сек.	не более			
			43,0	54,0	41,0	52,0
11	Челночный бег на коньках, в стойке вратаря	сек.	не более			
			33,5	45,0	33,0	45,0
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед, в стойке вратаря	сек.	не более			
			35,5	43,0	35,0	42,5
Уровень спортивной квалификации						
1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»					

Методические указания по проведению тестирования:

Тест 1 «Бег 30 м с высокого старта». Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 «Пятерной прыжок в длину с места». Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен

приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Тест 3 «Подтягивание на перекладине». Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Тест 4 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» - и.п. упор лежа, сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук.

Тест 5 «Приседание со штангой с весом, 100% собственного веса» и.п. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полу присед, разгибание в и.п. со штангой. Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полу присед с последующим выпрямлением ног.

Тест 6 «Бег 400 м». Определяет уровень скоростной выносливости. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

Тест 7 «Бег 3000 м с высокого старта». Определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. Во времени проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругом или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 8 «Бег на коньках 30 м». Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 9 «Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед». Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усю окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит ту же дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 10 «Бег на коньках челночный 5х54 м». Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняет разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

Тест 11 «Челночный бег на коньках в стойке вратаря». Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа - центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 12 «Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря». Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- первый день: тесты 1, 5, 7;
- второй день: тесты 2, 3(юноши), 4 (девушки), 6, 8, 9, 10; вратари 11, 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег 30 м с высокого старта	сек.	не более	
			4,2	5,0
2	Пятерной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			12,50	10
3	Подтягивание на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	22
5	Приседания со штангой, с весом 100% собственного веса	количество раз	не менее	
			20	10
6	Бег 400 м	мин, сек.	не более	
			0,59	1,08
7	Бег 3000 м	мин, сек.	не более	
			12.30	14.30
Нормативы специальной физической подготовки				
8	Бег на коньках 30 м	сек.	не более	

			4,3	4,8
9	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед	сек.	не более	
			22,0	26,0
10	Челночный бег на коньках 5x54 м	сек.	не более	
			41,0	50,0
11	Челночный бег на коньках в стойке вратаря	сек.	не более	
			33,0	42,0
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	сек.	не более	
			35,0	39,0
	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

– первый день: тесты 1, 5, 7;

– второй день: тесты 2, 3, 4, 6, 9, 8,10; вратари 11, 12.

2.4. Виды контроля

Контроль за подготовленностью хоккеистов является составной частью учебно-тренировочного процесса. Объективная информация об уровне подготовленности хоккеистов позволяет тренеру вносить соответствующие корректировки в учебно-тренировочный процесс.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ учебно-тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценка:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости учебно-тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- 1) контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- 2) контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);
- 3) контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка учебно-тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

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.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - 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, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок [Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003г.]

Оценка и контроль учебно-тренировочной деятельности

Контроль учебно-тренировочной деятельности ведется на основе оценки учебно-тренировочной нагрузки и эффективности учебно-тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной учебно-тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

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

Для более объективной оценки учебно-тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

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

III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Основными задачами в части рабочей программы КГАУ ДО «СШ по хоккею «Сокол» являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для сборных команд Красноярского края по хоккею и для команд АНО ХК «Сокол»;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, разработанной в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных и физкультурных мероприятий;
- финансовое и материально-техническое обеспечение лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе, обеспечение питания и проживания во время участия в выездных спортивных мероприятиях, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения учебно-тренировочных и спортивных мероприятий;
- обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ по хоккею «Сокол», в официальных спортивных мероприятиях;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического спортивно-медицинского контроля;

Подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены, прошедшие спортивный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие требования нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку в течение одного года и более и выполнивших нормативы по общей, специальной и технической подготовке, выполнивших 3 юношеский спортивный разряд с тренировочного этапа третьего года обучения.

Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из спортсменов, выполнивших нормативы по общей, специальной, технико-тактической и игровой подготовке, выполнивших 2 спортивный разряд.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из спортсменов, выполнивших нормативы по общей, специальной, технико-тактической и игровой подготовке, выполнивших 1 спортивный разряд.

К лицам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются медицинские, возрастные и психофизические требования.

1. Спортсмен не должен иметь медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем.

2. Возраст спортсменов, проходящих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям настоящей программы.

3.1. Структура учебно-тренировочного процесса

Современная концепция многолетней подготовки хоккеистов высокой квалификации предполагает учебно-тренировочный процесс от новичка до мастера спорта. Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику хоккея, являются принципы: этапности, системности и индивидуализации. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание учебно-тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В структуру учебно-тренировочного процесса входят следующие формы работы:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха;
- работа по индивидуальным планам.

3.2. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками.

Нагрузки, которые применяются в учебно-тренировочном процессе хоккеистов, могут быть разделены на учебно-тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные; по величине – на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные); по направленности – на способствующие развитию отдельных двигательных навыков или их компонентов, совершенствующие компоненты технического и тактического мастерства, психологической подготовленности.

«Учебно-тренировочная нагрузка» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и

степень преодолеваемых при этом усилий. В современном хоккее существенно возросла роль интегральной подготовки, которая обеспечивает синтез и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. Именно она способствует прогрессу показателей спортивного мастерства хоккеиста.

Фундаментом и основной базой интегральной подготовленности является физическая подготовка, направленная на решение следующих ключевых задач:

- сохранение здоровья и повышение уровня возможностей различных функциональных систем организма;
- создание благоприятных условий для совершенствования двигательных качеств, учитывающих индивидуальные особенности спортсмена, а также специфику хоккея.

Эффективное решение вышеназванных задач требует рациональной организации учебно-тренировочного процесса, особенно в той его части, которая связана с выполнением психофизических нагрузок. Рационально организованный процесс физической подготовки обеспечит адаптацию организма к высокому уровню специфических учебно-тренировочных и соревновательных воздействий, характерных для современного хоккея, что в свою очередь создаст благоприятные условия и предпосылки для совершенствования технико-тактической подготовленности. Физическую подготовку в хоккее принято подразделять на общую, специализированную и специальную. Такой подход обусловлен методической целесообразностью в связи со спецификой организации процесса подготовки.

Необходимо выделить следующие особенности организации видов подготовки, связанных с физической нагрузкой:

- *общая физическая подготовка* осуществляется вне льда, обязательно используется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации хоккеиста;
- *специализированная физическая подготовка* проводится, как вне льда, используя упражнения, которые по своей кинематической и динамической структуре и характеру нервно-мышечных усилий соответствуют специфическим движениям хоккеиста, выполняемым непосредственно в соревновательной деятельности. А также специальная физическая подготовка хоккеистов реализуется на льду хоккейного поля и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков;
- *тактическая подготовка* занимает ведущее место в тренировке хоккеистов высокой квалификации, может проводиться в виде теоретических и практических занятий, учебных, товарищеских, контрольных и официальных игр;
- значительный вклад *технической подготовки* в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс.

В зависимости от задач занятия, а также направленности учебно-тренировочного процесса можно выделить технико-тактическую, тактико-техническую, игровую или интегральную подготовку.

В качестве базовых средств тактической подготовки используется широкий арсенал игровых упражнений, которые соответствуют структуре, характеру и режиму игровых эпизодов в соревновательной деятельности.

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

3.3. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками

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

физических нагрузок. К таким видам подготовки принято относить интеллектуальную и теоретическую подготовку, психологическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль. В хоккее, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать происходящее на ледовой площадке. Это позволяет более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших матчей, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных хоккеистов к предстоящим матчам с известным соперником. Как правило, тренерско-преподавательский штаб проводит серьезную аналитическую работу по выявлению особенностей тактических действий соперника. Результаты проведенного анализа предлагаются к изучению хоккеистам команды. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный учебно-тренировочный и соревновательный процессы.

С ростом спортивного мастерства хоккеистов, от одного этапа подготовки к другому абсолютная и относительная величина вклада интеллектуальной, теоретической и психологической подготовки увеличивается. Помимо вышеназванных видов подготовки в тренировочном процессе хоккеистов запланированы инструкторская и судейская практика. Их вклад в общий итог не очень большой, тем не менее важность этих видов деятельности не вызывает сомнений. Так, лица, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения подготовительной части занятия, начиная с третьего года обучения на этапе спортивной специализации. Находясь на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, хоккеисты под присмотром тренера-преподавателя могут проводить занятия в группах начальной подготовки и спортивной специализации. Они должны быть готовы обеспечить проведение подготовительной и основной части занятия, обучение основным техническим элементам и приемам. Им необходимо уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей.

Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты. При проведении восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отсроченный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений. Медицинское обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется штатными сотрудниками.

Медико-биологическое обеспечение осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми требованиями, утвержденными федеральным органом исполнительной власти, который выполняет функции по выработке и реализации государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, а также в соответствии с правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Ключевым элементом управления спортивной подготовкой хоккеистов является контроль. Под контролем в спортивной тренировке принято понимать систему наблюдений и тестов для проверки процесса функционирования и фактического состояния управляемого объекта, которая реализуется в соответствии со следующими задачами:

- определение эффективности и результативности учебно-тренировочного процесса;
- разработка и обоснование учебно-тренировочных средств, исходя из получаемой информации о характере выполняемой работы и адаптационных изменениях в организме;
- разработка мер по выявлению отклонений;
- разработка мер, направленных на коррекцию управляющих воздействий;
- устранение факторов, вызывающие деструктивные отклонения.

Сущность контроля заключается в сопоставлении модельных и действительных результатов деятельности в соответствии с целями. Поскольку в спортивной подготовке хоккеистов задействовано множество процессов, система контроля должна обеспечивать интегральный характер измерений (тестов) для получения информации, учитывать большое количество внешних факторов, оказывающих косвенное влияние на спортивный результат.

Применительно к спортивной подготовке хоккеистов выделяется несколько ключевых функций контроля:

- изучение индивидуальных, групповых и командных характеристик;
- сравнение модельных характеристик с действительными;
- коррекция средств, форм, методов построения учебно-тренировочного процесса и направленности тренировочных воздействий, используемых для повышения уровня двигательных способностей, а также формирования и совершенствования двигательных навыков и умений;
- планирование и мотивация, что позволяет определять цели и задачи подготовки, повышать уровень сознательной активности спортсмена в спортивной подготовке.

Непосредственная оценка двигательной подготовленности осуществляется на основе тестирования. Тест – это измерение или испытание, проводимое в виде специальной процедуры с целью определения состояния или способностей спортсмена. Результаты тестирования различных сторон подготовленности позволяют оценить индивидуальные и групповые характеристики спортсменов по какой-либо двигательной способности или элементу.

Результаты тестирования физической подготовленности позволяют в удобной и доступной форме оценить ее состояние как у всех обучающихся в совокупности, так и в составе различных возрастных групп. В свою очередь нормативы по общей и специальной физической подготовке и иные определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа на другой.

3.4. Периоды отдыха

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной учебно-тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная – интенсивностью.

С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена, выполняемая тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним тренирующим воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме спортсмена.

Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме спортсмена.

Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

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

Принято различать активный и пассивный отдых. Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок. В то время как активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре учебно-тренировочного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз.

В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками. В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих учебно-тренировочных занятий без снижения эффективности работы. Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему учебно-тренировочному занятию. В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее учебно-тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов спортсмена. В связи с этим одно и то же учебно-тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы. Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке.

Оптимальные периоды отдыха между учебно-тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха. Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность. Кроме того, при планировании учебно-тренировочных нагрузок в течение дня также целесообразно учитывать биологические ритмы организма. Рациональный суточный режим создает наиболее благоприятные условия для работы и восстановления, что обеспечивает рост функциональной работоспособности. Современные данные в области хронобиологии и хроногигиены позволяют утверждать, что все аспекты деятельности организма тесно связаны с биологическими ритмами (биоритмами). В данном контексте выделяются наиболее благоприятные периоды для проведения основных учебно-тренировочных занятий и соревнований – с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

Исключительно важным для обеспечения оптимального течения процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить учебно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В крайнем случае такие занятия должны проводиться спустя примерно 45-60 минут после сна. Не рекомендуется проводить учебно-тренировочные занятия в поздние вечерние часы (после 20:00 ч), так как в это время они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам заснуть в установленное время. Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению. Рекомендуется делать это за 1,5-2 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после нее. В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двух- и

трехразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.).

Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем не заменимым видом отдыха. Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности.

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

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;
- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;
- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трёх занятий в течение дня.

Процессы утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками характеризуются значительной активностью функциональных систем, лимитирующих эффективность такой работы. При этом продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма не одинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы.

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

3.5. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях)

Согласно статье 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в ред. от 28.12.2022) в настоящей программе используются следующие определения: спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов; спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Исходя из формулировки этих определений, можно заключить, что спортивные мероприятия, осуществляемые в процессе спортивной подготовки хоккеистов, могут включать как виды подготовки, связанные с физической нагрузкой, так и несвязанные. Исключения составляют медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Планирование участия хоккеистов в спортивных мероприятиях на этапах спортивной многолетней подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в течение сезона. Под термином спортивная форма понимается оптимальное состояние готовности хоккеиста к демонстрации максимального спортивного результата. Понятие спортивная форма является системообразующим термином в концепции периодизации спортивной тренировки Л. П. Матвеева. Спортивная форма представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности хоккеиста: технической, физической, тактической и психологической. Л. П. Матвеев выделяет три фазы спортивной формы:

- приобретение спортивной формы;
- сохранение спортивной формы;
- временная утрата спортивной формы.

Они соответствуют периодам спортивной подготовки: подготовительному, соревновательному и переходному.

3.6. Требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого хоккеиста высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебно-тренировочного процесса. Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

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

Для этого используется широкий круг учебно-тренировочных средств: бег, плавание, метания, игры, комплексно воздействующие на все формы быстроты. Акценты в период начальной подготовки должны ставиться на развитии скоростных, координационных способностей, а также гибкости.

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

На этапах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства несколько снижается объем скоростной подготовки, при этом существенно возрастают величины нагрузок скоростно-силовой направленности. Развитие координационных способностей происходит преимущественно в игровых или соревновательных упражнениях в тесном единстве с совершенствованием технических приемов, а также тактических взаимодействий хоккеистов – индивидуальных, групповых и командных.

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

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

Благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных условно-рефлекторных связей, технические навыки у юных хоккеистов гораздо быстрее формируются двигательные. Более того, освоенные в этом возрасте навыки отличаются большей стабильностью. Поэтому ознакомление с таким большим объемом технического материала наиболее целесообразно начинать уже на спортивно-оздоровительном этапе.

По мере освоения технических приемов происходит автоматизация технических приемов. Это достигается выполнением в усложненных условиях, на повышенной скорости движения, с сопротивлением партнеров, в игровых ситуациях. Основное требование к процессу технической подготовки на данном этапе сводится к тому, что обучение должно осуществляться преимущественно в стандартных условиях. На этапе спортивной специализации техническая подготовка усложняется за счет использования

комплексных технических упражнений (высокий уровень требований к функциональным возможностям) с противодействием партнеров. При совершенствовании способов передвижения на коньках акцентируют внимание на легкость и «свободу» движений. Это достигается использованием упражнений, направленных на технически правильное выполнение отдельных фаз передвижения: отталкивания, скольжения и подтягивания, на координацию движений рук и ног.

При обучении броскам важно следить за правильным техническим выполнением, за точностью и быстротой, в передачах акцент делается на их своевременность и точность. Обучая обводке и финтам, следует поощрять индивидуальность в их выполнении, связанную с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями юного хоккеиста. Поскольку у подростков развивается способность логически мыслить, рассуждать и концентрировать внимание, приобретают значимость словесные методы обучения.

Основным требованием на этапах спортивного совершенствования к технической подготовке является повышение показателей эффективности, стабильности и надежности технического мастерства. Для этого используются упражнения повышенной сложности. Особое требование к таким упражнениям – сохранение высокой скорости и качества технических приемов.

Техническая подготовка осуществляется в органическом единстве с тактической и совершенствованием специальных физических и психических способностей хоккеистов. Одним из важнейших требований к технической подготовке на данных этапах многолетней спортивной подготовки является подбор упражнений, учитывающих игровое амплуа и специализацию хоккеистов.

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

В качестве основных средств наиболее подойдут к применению различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – сначала вне льда, затем и на льду. Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет обучающимся сосредоточивать внимание на осмыслении процесса игры – оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения.

На этапе начальной подготовки основной акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоение индивидуальных тактических действий. На этапе спортивной специализации происходит постепенное увеличение количества упражнений, включающих элементы групповых тактических действий. На этапах высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования осуществляется работа, обеспечивающая повышение стабильности, надежности и эффективности индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий.

Решение основных задачи тактической подготовки на двух этих этапах должно обеспечивать:

- обучение хоккеистов наиболее эффективно реализовывать свой двигательный потенциал в различных игровых ситуациях непосредственно в соревновательной деятельности;
- совершенствование способностей к быстрому переключению с одних тактических построений на другие, согласно ситуативным изменениям и действиям соперника.

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

требования к уровню знаний и представлений о тактических особенностях ведущих команд соперников, лучших сборных команд мира.

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

Теоретическая подготовка занимает значительное место в учебно-тренировочном процессе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде (тесты представлены в «Положении о текущей и промежуточной аттестации обучающихся КГАУ ДО «СШ по хоккею «Сокол»).

Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка.

На этапе начальной подготовки, а также этапе спортивной специализации теоретическая подготовка должна охватывать широкий круг общих вопросов: Помимо этого, теоретическая подготовка должна включать вопросы внутренней и внешней политики нашей страны, в том числе в сфере физической культуры и спорта.

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

3.7. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

При формировании этого раздела программы мы исходили из специфики хоккея, структуры соревновательной деятельности хоккеистов, задач и возрастных особенностей юных хоккеистов в соответствии с учебно-тренировочным планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической и тактической.

Физическая подготовка.

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

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как обще-подготовительные, а упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Обще-подготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построения группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивление. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 метров) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Проведение различных эстафет.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьеры, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятерной и тройной прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Подвижные игры и игровые упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 метров. Тест Купера – 12 минутный бег. Кросс по пересеченной местности. Ходьба на лыжах. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры: футбол, гандбол, баскетбол. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения.

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

- силовые и скоростно-силовые;

- скоростные;
- координационные;
- специальная выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Прыжковая имитация в движении. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Упражнения с партнером. Челночный бег.

Упражнения специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбой на тренажере с блочным устройством. Упражнения в бросках передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 грамм).

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

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнения относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны. Броски шайбы сидя, стоя на коленях; ведение шайбы при различных «хватах» клюшки; игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот.

Упражнения для развития специальной выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 минуты. Всего три серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд. /мин.

2. Челночный бег 6х9 м.

3. Челночный бег 5х 54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии три повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., ЧСС – 190-210 ударов в минуту.

4. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном участке хоккейной площадке. Продолжительность упражнения 60 с. В серии три повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., всего три серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд. /мин.

5. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 сек. Пауза между повторениями 2-3 минуты. В серии 5-6 повторений. ЧСС 180-190 уд. /мин.

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей групп совершенствование спортивного мастерства мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажерах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию

скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большом объеме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. Специфика игры вратарей позволяет выделить определенные физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объем занимают упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приемов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств.

Техническая подготовка.

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

В таблицах с 14 - 19 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря по каждому этапу подготовки.

Таблица № 14. Приемы техники передвижения на коньках на этапе начальной подготовки.

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке.			
2.	Основная стойка хоккеиста.	+	+	
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.			
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.			
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.			
6.	Бег скользящими шагами.	+	+	+
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	+	+	
8.	Повороты по дуге толчками одной ноги.	+	+	
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног.	+	+	+
10.	Бег с изменением направления скрестными шагами.	+	+	+
11.	Торможение полуплугом и плугом.			
12.	Старт с места лицом вперед.	+	+	+
13.	Бег короткими шагами.	+	+	+

14.	Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах.	+	+	+
15.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда.	+	+	+
16.	Бег спиной вперед с переступанием ногами.	+	+	+
17.	Бег спиной вперед скрестными шагами.	+	+	+
18.	Повороты в движении на 180 ⁰ и 360 ⁰ .	+	+	+
19.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+
20.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.	+	+	+
21.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении.		+	+
22.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.	+	+	+

Таблица № 15. Приемы техники владения клюшкой и шайбой на этапе начальной подготовки.

№ п/п	Приемы техники хоккея.	1-й год	2-й год	3-й год
1.	Основная стойка хоккеиста.			
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки: обычный, широкий, узкий.			
3.	Ведение шайбы на месте.	+		
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.	+	+	+
5.	Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы.	+	+	+
6.	Ведение шайбы толчками вперед.	+	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.	+	+	+
8.	Ведение шайбы коньками.	+	+	+
9.	Обводка соперника на месте и в движении.	+	+	+
10.	Длинная и короткая обводка.	+	+	+
11.	Бросок шайбы с длинным разгоном.	+	+	+
12.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой).	+	+	+
13.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы.	+	+	+
14.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньками, рукой, туловищем.	+	+	+
15.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания.	+	+	+
16.	Ведение шайбы в движении спиной вперед.		+	+
17.	Обводка с применением обманных действий (финтов).	+	+	+
18.	Финт клюшкой.	+	+	+
19.	Финт головой и туловищем.	+	+	+
20.	Удар шайбы с длинным замахом.	+	+	+
21.	Удар шайбы с коротким замахом		+	+
22.	Бросок-подкидка.	+	+	+
23.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы.	+	+	+
24.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+
25.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой,	+	+	+

	коньком, рукой, туловищем.			
26.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.	+	+	+
27.	Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом			+
28.	Остановка и толчок соперника грудью			+
29.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой.			+

Таблица № 16. Техника игры вратаря на этапе начальной подготовки.

№ п/п	Приемы техники хоккея.	1-й год	2-й год	3-й год
1.	Обучение основной стойке вратаря.	+		
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому.	+		
3.	Приемы техники передвижения на коньках.			+
4.	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево).	+	+	+
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево).	+	+	+
6.	Передвижение вперед выпадами.	+	+	+
7.	Торможение на параллельных коньках.	+	+	+
8.	Передвижение короткими шагами.	+	+	+
9.	Повороты в движении на 180 градусов, 360 градусов в основной стойке вратаря.	+	+	+
10.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием.	+	+	+
11.	Ловля шайбы ловушкой с падением на одно и на два колена.		+	+
12.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках.	+	+	
13.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени.	+	+	+
14.	Отбивание шайбы блином стоя на месте.	+	+	
15.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону на параллельных коньках.	+	+	+
16.	Отбивание шайбы коньком.	+	+	+
17.	Отбивание шайбы клюшкой.	+	+	+
18.	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой.	+	+	+
19.	Остановка шайбы клюшкой у борта.	+	+	+
20.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении.	+	+	+
21.	Броски шайбы на дальность и точность.	+	+	+
22.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками.			+
23.	Передача шайбы подкидкой.			+

Таблица № 17. Приемы техники передвижения на коньках на учебно-тренировочном этапе.

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год

1.	Повороты влево вправо скрестными шагами.	+	+	+	+	+
2.	Бег короткими шагами.	+	+	+	+	+
3.	Торможение с поворотом туловища на 90градусов на одной и двух ногах.	+	+	+	+	+
4.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+
5.	Прыжки толчком одной и двумя ногами.	+	+	+	+	+
6.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+			
7.	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+	+
8.	Повороты движения на 180 и 360 градусов	+	+	+	+	+
9.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+
10.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+
11.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+	+	+
12.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+
13.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+	+	+	+	+
14.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.	+	+	+	+	+

Таблица № 18. Приемы техники владения клюшкой и шайбой на учебно-тренировочном этапе.

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+
2.	Ведение шайбы, не отрывая крюка от шайбы	+	+	+	+	+
3.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+
4.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+				
5.	Ведение шайбы коньками.	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы в движении спиной вперед.	+	+	+	+	+
7.	Длинная обводка	+	+	+	+	+
8.	Короткая обводка	+	+	+	+	+
9.	Силовая обводка	+	+	+	+	+
10.	Обводка с применением обманных действий - финтов	+	+	+	+	+
11.	Финт клюшкой	+	+	+		
12.	Финт с изменением скорости	+	+	+	+	+
13.	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+
14.	Финт на бросок и передачу шайбы	+	+	+	+	+
15.	Финт ложная потеря шайбы	+	+	+	+	+
16.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+
17.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+
18.	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+
19.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+	+

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

Таблица № 19. Техника игры вратаря на учебно-тренировочном этапе.

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+
2.	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+
3.	Повороты в движении на 180 и 360 градусов в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+
4.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием	+	+	+	+	+
5.	Ловля шайбы ловушкой с падением (влево, вправо) на одно и два колена.	+				
6.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	+	+			
7.	Ловля шайбы на блин	+	+			
8.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки	+	+			
9.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	+	+	+	+	+
10.	Выбивание шайбы клюшкой в падении	+	+			
11.	Остановка шайбой клюшкой у борта	+	+			
12.	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+
13.	Передача шайбы подкидкой	+	+	+	+	+
14.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками	+	+	+	+	+

Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Техническая подготовка проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка с группами

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводится в плане основательного освоения более сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования ранее освоенных. При этом юным хоккеистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие.

В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения хоккеистов на коньках. Постоянно включать в тренировку:

- комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперед, скользящими, короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90 , 180 и 360 градусов, старты и торможение, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;

- комплексы упражнений по совершенствованию приемов техники скоростного маневрирования.

При освоении и совершенствовании техники владения клюшкой и шайбой полезно применять в учебно-тренировочном процессе следующие комплексы упражнений:

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных способов ведения шайбы и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением и совершенствованием различных финтов;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, обеспечивающей их силу, точность, быстроту и скрытность выполнения;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных видов приемов и передач с шайбой. С акцентом на своевременность и точность выполнения продольных и диагональных передач;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приемов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней и задней частью бедра.

Оценкой освоения технических приемов хоккеистами следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надежности и вариативности. В этом аспекте и учебно-тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.

Техническая подготовка вратарей на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Одной из наиболее важных составляющих подготовки вратаря является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приемов и овладение более сложными. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в большем объеме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

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

Тактическая подготовка.

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

В таблицах 20 - 22 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по годам обучения и тактика игры вратаря.

Таблица № 20. Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки.

№ п/п	Приемы тактики хоккея	1-й год	2-й год	3-й год
	Приемы тактики обороны. <i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>			
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции.	+	+	+
2.	Отбор шайбы перехватом.			+
3.	Отбор шайбы клюшкой.	+	+	+
4.	Дистанционная опека		+	+
	<i>Приемы групповых тактических действий</i>			
1.	Страховка.		+	+
2.	Переключение.			
3.	Спаренный отбор шайбы.			
	<i>Приемы командных тактических действий</i>			
1.	Малоактивная оборонительная система. 1-2-2			+
2.	Малоактивная оборонительная система 1-4.			+
3.	Малоактивная оборонительная система 0-5.			+
4.	Принцип зонной обороны в зоне защиты.			+
5.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты.			+
	Приемы тактики нападения. <i>Индивидуальные атакующие действия.</i>			
1.	Атакующие действия без шайбы	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы.	+	+	+
	<i>Групповые атакующие действия</i>			
1.	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные.	+	+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место.	+	+	+
3.	Тактическая комбинация - «стенка».			+
4.	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»			+
5.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.	+	+	+
	<i>Командные атакующие действия</i>			
1.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты.	+	+	+
2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+
4.	Выход из зоны через защитников			+
5.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих.			+

6.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитником.			+
7.	Игра в неравно численных составах - в численном большинстве 5х4,5х3.			+
8.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего.			+
	Тактика игры вратаря. <i>Выбор позиции в воротах</i>			
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2х1, 3х1,3х2)	+	+	+
2.	Выбор при позиционной атаке противника	+	+	+
3.	Прижимание шайбы.	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы.	+	+	+
6.	Взаимодействия с игроками защиты при обороне			+

Таблица № 21. Тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Учебно-тренировочный этап				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Приемы тактики обороны приемы индивидуальных тактических действий						
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная опека	+	+	+	+	+
3.	Контактная опека	+	+	+	+	+
4.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+
5.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	+	+	+	+	+
6.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	+	+	+	+	+
Прием групповых тактических действий						
1.	Страховка	+	+	+	+	+
2.	Переключение	+	+	+	+	+
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы	+	+	+	+	+
Прием командных тактических действий						
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий			+	+	+
2.	Малоактивная оборонительная система 1-2-2	+	+	+	+	+
3.	Малоактивная оборонительная система 1-4	+	+	+	+	+
4.	Малоактивная оборонительная система 1-3-1			+	+	+
5.	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+	+	+	+
6.	Активная оборонительная система 2-1-2	+	+	+	+	+
7.	Активная оборонительная система 3-2		+	+	+	+
8.	Активная оборонительная система 2-2-1				+	+
9.	Прессинг	+	+	+	+	+
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
12.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+

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

Таблица № 22. Тактика игры вратаря на учебно-тренировочном этапе.

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Тренировочный этап				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год

Тактика игры вратаря (выбор позиции в воротах)						
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1,3:1,3:2)	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В тренировочном процессе на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тактическая подготовка занимает первостепенное значение, на нее отводится наибольший объем учебно-тренировочной работы.

В данном разделе представляются основные средства индивидуальной, групповой и командной тактической подготовке в обороне и нападении.

Тактическая подготовка в обороне.

Индивидуальные тактические действия. Скоростное маневрирование, выбор позиции. Дистанционная и контактная опека. Отбор шайбы: перехватом, клюшкой и с применением силовых единоборств. Ловля шайбы «на себя»: с падением на одно и два колена, с падением на бок.

Групповые тактические действия. Страховка и переключение. Спаренный отбор шайбы. Взаимодействия защитников с вратарем.

Командные тактические действия. Совершенствование малоактивных оборонительных систем 1-4; 1-2-2 и активной системы 2-1-2. Реализация оборонительных принципов в зоне защиты: зонный, персональный и комбинированный.

Тактические оборонительные построения при численном неравенстве: в большинстве и меньшинстве.

Тактическая подготовка в нападении.

Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы: скоростное маневрирование. Выбор позиции, «открывание». Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, удары и броски с шайбы, остановка и прием шайбы, финты. Единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия. Комплекс упражнений по совершенствованию различных видов передач шайбы: коротких, средних, длинных, по льду и над льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место, в процессе ведения и обводки, в силовом единоборстве.

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплекс упражнений по совершенствованию тактических комбинаций: «скречивание», «стенка», оставление шайбы, пропуск шайбы, «заслон».

Командные атакующие действия. Тактические варианты организации атаки контратаки, выхода из зоны защиты через нападающего и защитников.

Тактические действия при развитии «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет длинных продольных и диагональных передач.

Комплекс упражнений при совершенствовании контратаки из зоны защиты и средней зоны и атаки схода. Варианты завершающей фазы атаки.

Тактические варианты организации и проведения позиционной атаки. Завершение атаки через центрального и крайних нападающих и защитников. Тактические действия

при игре в не равночисленных составах: в численном большинстве 5:4,5:3 и в численном меньшинстве.

Тактическая подготовка вратарей на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизированно) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в учебно-тренировочный процесс необходимо включить упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю: упражнения с добиваниями и подпривлечениями шайбы, упражнения на совершенствования перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а так же следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнеру.

3.8. План физкультурно-спортивных мероприятий

1. Первенство Федеральных округов по хоккею среди мальчиков, юношей, юниоров.
2. Кубок Федерации Сибирского федерального округа по хоккею среди мальчиков до 11 лет.
3. Первенство Красноярского края по хоккею среди юношей до 11 лет, до 13 лет, до 15 лет, до 17 лет.
4. Детские спортивные игры Красноярского края «Золотая шайба».
5. Контрольные игры среди юношей всех этапов подготовки.
6. Краевой спортивный проект по хоккею «Звезды Красноярья».
7. Чемпионат молодежной хоккейной лиги (в случае попадания в состав МХК «Рыси» г. Красноярск)
8. Чемпионат женской хоккейной лиги (в случае попадания в состав ЖХК «Бирюса» г. Красноярск)

3.9. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки

Таблица № 23.

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем (час)			Сроки проведени я	Краткое содержание
		1-й год	2-й год	3-й год		
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	Сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	1	Ноябрь	Утренняя гимнастика. Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки и мышечного корсета. Основные понятия здорового образа жизни.
3.	Этапы развития отечественного хоккея.	1	1	1	Декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
4.	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	1	Сентябрь, март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.		1	1	Февраль	Хоккей, как укрепление и развитие физических качеств. Хоккей, как мощное средство воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество
6.	Основы техники и технической подготовки.	1	2	2	Март	Понятие о технических элементах вида спорта, теоретические знания по технике выполнения.
7.	Основы тактики и тактической подготовки		2	2	Апрель	Понятие о тактических действиях вида спорта, теоретические основы тактических действий согласно уровню подготовки
8.	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	1	Сентябрь-Май	Правила эксплуатации и безопасное использование оборудования и спортивного инвентаря
9.	Соревнования по хоккею	1	1	1	Октябрь, февраль	Выдающиеся победы сборной команды России. Развитие вида спорта в регионе.
Итого:		7	11	11		

Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе.

Таблица № 24.

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем (час)					Сроки проведения	Краткое содержание
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	1	2	2	2	Сентябрь	Физическая культура как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах.
2.	История возникновения олимпийского движения	1	1	1	1	1	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
3.	Режим дня и питание обучающихся	2	2	3	3	3	В течение года	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
4.	Физиологические основы физической культуры	2	2	2	2	2	ноябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
5.	Учет соревновательных	3	3	4	4	4	Декабрь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.

	ой деятельности, самоанализ обучающихся							
6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	2	2	2	2	2	Январь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	4	4	4	4	4	В течение года	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
8.	Правила вида спорта	2	2	4	4	4	В течение года	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
9.	Травматизм в спорте и его профилактика	5	5	4	4	4	В течение года	Правила техники безопасности в тренировочном и соревновательном процессе.
10.	Соревнования по хоккею	3	3	4	4	4	Апрель - май	Просмотр и анализ игр команд мастеров.
Итого:		25	25	30	30	30		

Учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица № 25.

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем (час)			Сроки проведения	Краткое содержание
		ССМ 1	ССМ 2	ВСМ		
1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	8	8	8	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
2.	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	10	10	10	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	11	11	11	В течение года	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4.	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс.	10	10	10	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система

						спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
5.	Спортивные соревнования, как функциональное и структурное ядро спорта.	10	10	10	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
6.	Восстановительные средства и мероприятия.	8	8	8	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средство восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Итого:		57	57	57		

4. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ (защитник, нападающий, вратарь)

4.1. Принципы построения учебно-тренировочного процесса и определение игрового амплуа.

Данные особенности основаны на общих и специальных закономерностях построения учебно-тренировочного процесса. Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения учебно-тренировочного процесса:

- первый принцип – организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;
- второй принцип – любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним ее параметрам, так и по внутренним (структурно-функциональным) характеристикам функционирования организма;
- третий принцип – изменения структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности хоккеиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;
- четвертый принцип – характер и направленность адаптационных изменений в организме спортсмена всегда определяются специфическими особенностями осуществляемой им учебно-тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);
- пятый принцип – устойчивые функциональные системы, обеспечивающие специализированные двигательные акты, формируются в результате многократного воспроизведения базовых движений и технических приемов.

Вышеназванные принципы являются исключительно важными как для освоения хоккеистами технических элементов и приемов, так и повышения уровня специальной тренированности. Обучение хоккеистов техническим приемам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка:

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

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

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

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

Установлено, что с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации – защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста, массоростового индекса. После 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект. Очевидно, что преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств, только при соответствующем уровне специальной физической подготовленности.

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

Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышение силовых возможностей.

Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростно-силовой направленности.

В тоже время учитывая тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее, необходим рациональный подход к выбору учебно-тренировочных средств, учитывающий индивидуальные особенности хоккеиста.

На этапе начальной подготовки тренеры должны стараться не закреплять за конкретными детьми постоянную позицию в воротах. Выбор кандидатур вратарей можно разделить на 3 ступени: I ступень – дать возможность попробовать себя в качестве вратаря каждому игроку команды несколько раз. II ступень – дать возможность всем желающим еще несколько раз сыграть в воротах. III ступень – совместно с тренером-преподавателем вратарей определить количество детей, проявивших себя в этом амплуа, совместно с родителями хоккеистов определить круг детей, желающих продолжить свое обучение в качестве вратарей. Данная ступенчатая схема помогает выявить детей, наиболее способных к обучению технике игры вратаря, позволяет детям с помощью родителей осознанно выбрать амплуа, а также содействует лучшему взаимопониманию полевых игроков и вратарей.

Выбор амплуа нападающего и защитника аналогично принципу выбора вратарей дети должны попробовать себя на позициях разных полевых игроков, что способствует разностороннему развитию и универсализации. Определение амплуа полевых игроков происходит в более старших возрастных группах.

Для эффективного использования хоккеистов в том или ином амплуа в более старших возрастных группах, тренеру-преподавателю с первых занятий следует наблюдать как за действиями воспитанников при игре в хоккей, так и за действиями в других игровых видах спорта (футбол, флорбол, гандбол, баскетбол и др.) во время проведения вне ледовых тренировок.

4.2. Психологическая подготовка

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

- воспитание моральных качеств хоккеиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование восприятия, и частности развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда, «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- создание условий для формирования тактического мышления;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

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

- содействие формированию спортивного коллектива и благоприятного психологического климата команды;
- совершенствование восприятия, и, в частности, развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда, «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства», «глубинного» зрения, восприятия движений;
- психологическая подготовка к конкретному матчу.

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов.

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

Общая психологическая подготовка.

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

1. Воспитание личностных качеств обучающихся;
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем.
3. Воспитание волевых качеств.
4. Развитие процесса восприятия.
5. Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
6. Развитие тактического мышления;
7. Развитие способности управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка к конкретному матчу.

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;
3. Изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;

4. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;

5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния;

Первые четыре задачи решаются тренером-преподавателем на основе сбора и анализа информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер-преподаватель разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- проведение различных отвлекающих мероприятий, развлекательные программы;
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Построение психологической подготовки.

При построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. *В подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

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

2. *В соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч, на развитие тактического мышления.

3. *В переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

4.3. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки

Под критериями зачисления понимается совокупность оснований, условий и правил принятия решения по оценке соответствия лиц, проходящих спортивную подготовку, предъявленным требованиям. В отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендуется использовать возрастные, спортивные и квалификационные, медицинские (в том числе соблюдение антидопинговых правил) критерии.

Согласно статье 34.5 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в ред. от 28.12.2022) в отношении критериев медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются следующие требования:

– лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, реализующую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии со статьей 39 настоящего Федерального закона;

– физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

В процессе спортивной подготовки хоккеистов систематически ведется учет их подготовленности на основе комплекса мер:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценке результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной подготовке.

Возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, определяют нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо

– на этапе начальной подготовки – выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

– на учебно-тренировочном этапе – выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения – наличие спортивного разряда «третий юношеский разряд»;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – наличие спортивного разряда «второй спортивный разряд» и выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

– на этапе высшего спортивного мастерства – наличие спортивного разряда «первый спортивный разряд» и выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Возраст поступающих и уже обучающихся, определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить обучение на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе.

4.4. Структура годичного цикла

План многолетней подготовки юных хоккеистов – основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам подготовки. При составлении плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации – как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам подготовки хоккеистов. Направленности и содержанию по этапам и годам подготовки свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам тренировки.
- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специально-физическую, тактическую и игровую виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общеподготовительную подготовку.
- Постепенный переход от основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических особенностей.
- Увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства за счет надежности, стабильности и вариативности технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.
- Объем индивидуальной спортивной подготовки должен составлять не менее 10 % и не должен превышать 20% от общегодового объема спортивной подготовки.

В современном хоккее сложилась четкая структура годичного учебно-тренировочного цикла, который состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Основным фактором, определяющим подобную периодизацию, является фазовый процесс становления и развития спортивной формы. Развитие спортивной формы в годичном цикле проходит три фазы: приобретения, стабилизации и временной утраты. Прежде чем приступить к детальной разработке годового плана-графика распределения нагрузки, тренер делает предварительный графический набросок, эскиз сезона. Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки и календаря официальных игр.

Подготовительный период приходится на июль, август и частично сентябрь и делится на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы. Структура общеподготовительного этапа зависит от задач, которые определены на это время. Он включает в себя два мезоцикла: втягивающий и базовый.

Втягивающий мезоцикл состоит из одного или двух 4-6 дневных микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание определяется состоянием команды на данный момент, задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований. Основное внимание уделяется развитию общей выносливости, общей силы и гибкости, а так же комплексному развитию физических качеств. Динамика показателей тренировочной нагрузки в этом мезоцикле носит плавный, волнообразный характер с одной вершиной, приходящей на четвертый день. Первые четыре дня-заметное увеличение объема и незначительное повышение интенсивности. В конце мезоцикла- снижение нагрузки с переходом на активный отдых.

Базовый мезоцикл характерен дальнейшим ростом объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств и методов учебно-тренировочной деятельности. Динамика учебно-тренировочных нагрузок также волнообразна. Однако кривая нагрузки имеет две вершины, приходящиеся на второй и пятый дни микроцикла, а на третий и шестой дни нагрузка заметно снижается.

Специально-подготовительный период предназначен для становления спортивной формы. Он включает в себя два мезоцикла: базовый и предсоревновательный. Особенность подготовки хоккеистов на специально-подготовительном этапе заключается в оптимальном сочетании тренировочных занятий во вне ледовых условиях и на льду хоккейной площадки в отношении 1:4. Динамика нагрузки так же волнообразна, с двумя вершинами, приходящимися на второй и пятый дни. С середины специально-

подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию технико-тактического мастерства в экстремальных условиях при действии различных сбивающих факторов.

Заключает этап предсоревновательный мезоцикл продолжительностью примерно три недели. В этом мезоцикле продолжается работа над повышением специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованием технико-тактического мастерства, и особенно тактической подготовленности. С этой целью проводится серия учебно-тренировочных и контрольных матчей с равными соперниками.

Соревновательный период - непосредственная подготовка к матчам. Самый продолжительный по времени период (7.5-8.0 мес). Его структура во многом определяется календарем официальных соревнований. Период включает в себя два соревновательных и один промежуточный этап. Построение учебно-тренировочного процесса на соревновательном этапе целесообразно осуществлять по межигровым циклам. В современном хоккее практикуются различные по продолжительности межигровые циклы: от одного до пяти дней и больше. Принципиальной разницы в построении учебно-тренировочного процесса на первом и втором соревновательных этапах нет. Однако учитывая накопление утомления, на втором этапе в учебно-тренировочный процесс надо вводить в несколько большем объеме средства общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий.

Промежуточный этап - микроподготовительный период, его можно назвать восстановительно-подготовительным. Его продолжительность и содержание зависят от календаря соревнований.

Переходный период - продолжительность примерно равна двум месяцам (май-июнь). На май приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл. В июне хоккеисты находятся на оздоровительном сборе или в отпуске. В это время тренировки проводятся в поддерживающем режиме согласно индивидуальным планам и в сочетании с активным отдыхом. Учебно-тренировочные нагрузки аэробной направленности характеризуются средними объемами и относительно низкой интенсивностью. В учебно-тренировочном процессе на данном этапе широко практикуется принцип индивидуализации. Занятия сочетаются с различного рода восстановительными, лечебными и профилактическими мероприятиями.

4.5. Режимы учебно-тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «хоккей» необходимо выделить ряд критериев по созданию оптимальных режимов учебно-тренировочной работы в организациях, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями и амплуа хоккеистов. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

Мероприятия по спортивной подготовке должны быть организованы с обеспечением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе с учетом правил вида спорта «хоккей».

Зачисление обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки осуществляется при соблюдении всех требований и критериев настоящей программы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается в зависимости от этапа спортивной подготовки и решаемых в этот период задач.

Режим учебно-тренировочной работы по месяцам определяется примерным планом-графиком.

Годовой объем работы по этапам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель учебно-тренировочных занятий в условиях организации, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, допускается выделение 21 суток для осуществления учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может, осуществляется с этапа совершенствования спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, в случаях участия спортсмена в централизованных учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях, проводимых в системе подготовки сборных команд Российской Федерации по хоккею.

4.6. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок (учебно-тренировочные планы)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

При построении учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

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

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

Для того чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки. Далее, основываясь на процентные соотношения отдельных видов подготовки согласно Федеральному стандарту по виду спорта «хоккей», по каждому возрасту, рассчитывается объемы (в часах) на отдельные виды подготовки.

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

Почасовое распределение нагрузки по каждому этапу и году спортивной подготовки представлено в таблицах 26 – 32.

Таблица № 26. План учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на 52 недели (в часах).

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения										
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	не ограничивается
ОФП	51	53	53	68	68	83	83	83	73	73	56
СФП	9	13	13	62	62	92	92	92	114	114	197
Техническая	80	87	87	100	100	107	107	107	104	104	84
Тактическая	19	25	25	56	56	83	83	83	125	125	197
Участие в соревнованиях	-	22	22	94	94	125	125	125	166	166	224
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	25	25	25	42	42	42
Теоретическая и психологическая	14	22	22	50	50	59	59	59	114	114	183
Восстановительные мероприятия	25	30	30	52	52	82	82	82	100	100	139
Контрольные испытания	22	26	26	42	42	46	46	46	65	65	93
Медицинские и медико-биологические мероприятия	14	34	34	100	100	130	130	130	137	137	189
Всего часов	234	312	312	624	624	832	832	832	1040	1040	1404

**Таблица № 27. План-график распределения программного материала в годичном цикле
на этапе начальной подготовки 1 года обучения**

Виды подготовки	Кол- во часо в	Июль	Август	Сентя брь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
		Периоды												
		подготовительный			соревновательный								Переходный	
		Этапы												
		ОПЭ	СПЭ		1 соревновательный			2 соревновательный						
ОФП	51	7	5	5	4	4	5	4	5	5	3	2	2	
СФП	9	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
Техническая	80	7	6	6	5	6	6	7	6	8	8	6	9	
Тактическая	19	-	-	-	2	4	3	3	3	2	2	-	-	
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Теоретическая и психологическая	14	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Контрольные испытания	22	-	4	3	4	-	-	-	-	-	2	5	4	
Медицинские и медико-биологические мероприятия	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
ВСЕГО	234	20	19	20	20	19	19	19	19	20	20	19	20	

**Таблица № 28. План-график распределения программного материала в годичном цикле
на этапе начальной подготовки 2 и 3 года обучения.**

Виды подготовки	Кол- во часо в	Июль	Авг уст	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		Периоды											
		подготовительный			соревновательный								Переходный
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ		1 соревновательный			2 соревновательный					
ОФП	53	6	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5
СФП	13	-	-	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-
Техническая	87	12	6	3	3	6	6	6	3	5	7	11	19
Тактическая	25	-	-	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-
Участие в соревнованиях	22	-	-	2	3	3	3	3	3	3	2	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Теоретическая и психологическая	22	2	1	1	3	3	3	3	3	2	1	-	-
Восстановительные мероприятия	30	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2
Контрольные испытания	26	-	5	5	3	-	-	-	-	3	5	5	-
Медицинские и медико- биологические мероприятия	34	3	8	5	2	2	2	2	5	2	2	1	-
ВСЕГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Таблица № 29. План-график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 1 и 2 года обучения.

Виды подготовки	Кол-во часов в	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
		Периоды												
		подготовительный			соревновательный								переходный	
		Этапы												
		ОПЭ	СПЭ		1 соревновательный			2 соревновательный						
ОФП	68	12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	10	10	
СФП	62	4	8	5	7	5	7	7	2	1	7	5	4	
Техническая	100	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	9	
Тактическая	56	-	7	6	6	6	6	6	6	6	7	-	-	
Участие в соревнованиях	94	-	-	7	15	15	15	15	15	12	-	-	-	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Теоретическая и психологическая	50	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Восстановительные мероприятия	52	4	4	3	3	5	3	3	1	-	3	8	15	
Контрольные испытания	42	7	7	7	-	-	-	-	-	7	7	7	-	
Медицинские и медико-биологические мероприятия	100	10	12	8	5	5	5	5	8	12	10	10	10	
ВСЕГО	624	52	54	52	52	52	52	52	48	54	50	54	52	

**Таблица № 30. План-график распределения программного материала в годичном цикле
на учебно-тренировочном этапе 3, 4, 5 года обучения.**

Виды подготовки	Кол- во часо в	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		Периоды											
		подготовитель- ный		соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
ОФП	83	11	10	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8
СФП	92	11	5	4	10	9	10	10	3	3	4	9	14
Техническая	107	11	10	4	10	10	10	10	5	7	10	10	10
Тактическая	83	10	5	4	10	9	10	9	3	3	4	8	8
Участие в соревнованиях	125	-	-	16	16	16	16	16	16	16	13	-	-
Инструкторская и судейская практика	25	-	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	-
Теоретическая и психологическая	59	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Восстановительные мероприятия	82	11	4	4	3	3	3	3	5	4	13	12	17
Контрольные испытания	46	6	9	7	-	-	-	-	-	7	7	10	-
Медицинские и медико- биологические мероприятия	130	8	18	18	8	8	8	8	18	18	5	5	8
ВСЕГО	832	73	68	70	70	68	70	69	64	72	70	68	70

**Таблица № 31. План-график распределения программного материала в годичном цикле
на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 и 2 года обучения.**

Виды подготовки	Кол- во часов	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
		Периоды												
		подготовитель- ный	соревновательный										Переходный	
		Этапы												
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный					2 соревновательный					
ОФП	73	12	12	3	3	3	3	3	3	3	4	12	12	
СФП	114	10	4	6	15	14	14	13	4	7	8	10	9	
Техническая	104	8	4	6	14	13	13	13	3	5	7	4	14	
Тактическая	125	8	4	8	15	15	16	16	6	10	10	11	6	
Участие в соревнованиях	166	-	-	20	20	22	22	20	20	22	20	-	-	
Инструкторская и судейская практика	42	-	-	5	5	5	5	5	5	5	5	2	-	
Теоретическая и психологическая	114	20	20	5	4	4	4	4	4	4	5	20	20	
Восстановительные мероприятия	100	12	12	8	5	5	5	5	5	5	7	14	17	
Контрольные испытания	65	10	10	12	-	-	-	-	10	10	10	3	-	
Медицинские и медико-биологические мероприятия	137	10	20	15	5	5	6	6	20	20	10	10	10	
ВСЕГО	1040	90	86	88	86	86	88	85	80	91	86	86	88	

**Таблица № 32. План-график распределения программного материала в годичном цикле
на этапе высшего спортивного мастерства**

Виды подготовки	Кол- во часов	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь		
		Периоды													
		подготовитель- ный	соревновательный										Переходный		
		Этапы													
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный					2 соревновательный						
ОФП	56	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4		
СФП	197	17	17	12	14	17	17	17	15	17	9	23	22		
Техническая	84	8	8	7	8	8	8	7	7	5	7	5	6		
Тактическая	197	26	25	15	12	20	20	25	15	5	11	13	10		
Участие в соревнованиях	224	4	4	20	28	28	28	28	24	24	24	12			
Инструкторская и судейская практика	42	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4				
Теоретическая и психологическая	183	13	13	10	10	13	13	13	10	11	13	32	32		
Восстановительные мероприятия	139	31	14	7	5	7	8	9	8	8	8	14	20		
Контрольные испытания	93			23	24					23	23				
Медицинские и медико-биологические мероприятия	189	14	25	10	14	14	14	14	20	14	14	18	18		
ВСЕГО	1404	123	116	112	123	116	117	122	108	116	118	121	112		

4.7. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.

Учебно-тренировочный процесс на этапах подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий хоккеем и располагающими необходимым инвентарем, и оборудованием.

При проведении учебно-тренировочных занятий и во время соревнований тренеры-преподаватели и обучающиеся должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения. В КГАУ ДО «СШ по хоккею «Сокол» для спортсменов утверждено шесть инструкций по технике безопасности:

1. При проведении учебно-тренировочных занятий на льду;
2. При участии в соревнованиях;
3. При перевозке автотранспортом;
4. При осуществлении поездки на железнодорожном транспорте;
5. При проведении учебно-тренировочных занятий в тренажерном зале;
6. При проведении учебно-тренировочных занятий на открытых спортивных

площадках.

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен иметь план учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочные занятия могут строиться по групповому и индивидуальному принципам. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям. Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности.

Обучающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом занятия.

Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 часов
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На современном этапе развития хоккея научно-методическое обеспечение спортивной подготовки является неотъемлемой частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Научно-методическая деятельность может осуществляться непосредственно самой организацией или проводится на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой научно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

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

- взаимодействие с органами исполнительной власти субъекта Российской Федерации, органами местного самоуправления в области физической культуры и спорта и иными органами государственной и муниципальной власти;
- обеспечение повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга учебно-тренировочной деятельности;
- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих учебно-тренировочный процесс;
- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики.

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

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

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

Отчетная информация может служить обоснованием тренерско-преподавательскому составу и руководству организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, в оценке эффективности учебно-тренировочного процесса, своевременного внесения корректив в программы и планы спортивной подготовки и в совокупности с показателями соревновательной деятельности в целом оценивать перспективность того или иного хоккеиста.

5.1. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность спортивной подготовки, во многом, определяется рациональной структурой учебно-тренировочных нагрузок. Под структурой нагрузок принято понимать соотношение интенсивности и объемов, а также преимущественную направленность

воздействий. Ключевым вопросом построения учебно-тренировочного процесса в хоккее является вопрос о целесообразности смены учебно-тренировочных режимов.

Учебно-тренировочные режимы, как правило, меняются в связи с периодизацией спортивной тренировки и переходом с одного этапа спортивной подготовки на другой. При планировании учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель должен ориентироваться на предельно допустимые величины объемов учебно-тренировочной нагрузки, которые должны совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Особое внимание необходимо уделять планированию интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Нагрузки низкой интенсивности – аэробная восстановительная зона («фоновые нагрузки»): подготовительная часть, заключительная часть, восстановительные занятия) используются для стимулирования процессов восстановления у хоккеистов, наибольшая их концентрация должна быть в переходном периоде. Эти нагрузки должны присутствовать на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Развивающие умеренные нагрузки аэробной направленности необходимы для увеличения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также для поднятия уровня общей работоспособности. Эти нагрузки используются в подготовительном периоде. В меньшем объеме эти нагрузки используются на этапе начальной подготовки, но с каждым сезоном вклад этих нагрузок постепенно увеличивается.

Нагрузки смешанной аэробно-анаэробной зоны оказывают существенное влияние на организм спортсменов и рекомендованы к использованию на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Нагрузки, выполняемые в зоне анаэробно-гликолитического энергообеспечения, являются мощным стимулом для адаптационных перестроек в организме спортсменов. Применение этих нагрузок наиболее целесообразно на этапах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства. Для повышения скоростных и скоростно-силовых способностей (быстроты, скоростных способностей) применяются упражнения с нагрузками анаэробно-алактатного энергообеспечения.

Наибольшие объемы этих нагрузок должны быть в учебно-тренировочном процессе квалифицированных и высококвалифицированных хоккеистов. Следует отметить, что при чрезмерно сильных воздействиях, особенно на начальном этапе подготовки может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым.

5.2. Предельный объем соревновательной деятельности

Физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная и психологическая подготовленность хоккеиста находят проявление в сложном сочетании, которое обеспечивает возможность участия в соревновательной деятельности. Следует сказать, что соревновательная деятельность позволяет обеспечить наилучшую интеграцию всех видов подготовленности, тем самым является эффективным средством, обеспечивающим значительный эффект. Благодаря этому свойству соревновательной деятельности она повсеместно используется в учебно-тренировочном процессе в качестве одного из методов. Такой методический подход является вполне оправданным в тренировке хоккеистов высокого класса. В тоже время на этапах начальной подготовки и спортивной специализации использование соревновательного метода не должно носить постоянный характер и ограничивать процесс обучения и тренировки. В таблице № 4 представлены основные данные по планированию предельных объемов соревновательной деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки. Спортивные мероприятия включаются в

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти, с учетом особенностей. Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, планом спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

5.3. Объем индивидуальной работы

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Организация спортивной подготовки хоккеистов должна в обязательном порядке предполагать самостоятельные формы проведения занятий.

Объем самостоятельной подготовки должен планомерно увеличиваться от этапа к этапу. Самостоятельная форма занятий является мощным фактором развития хоккеиста, как в личностном, так и профессиональном отношении. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Индивидуальное планирование спортивной подготовки хоккеиста предполагает разработку индивидуальных планов для каждого хоккеиста команды в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, общей и специальной подготовленностью, функциональными возможностями организма, с задачами, выполняемыми в игре, с игровым амплуа (вратарь, защитник, нападающий).

Планирование индивидуальной спортивной подготовки, подразделяется на перспективное, текущее и оперативное. Формы составления индивидуальных планов могут быть взяты из программы или разработаны самостоятельно специалистами организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Планы должны определять требования перспективной динамики спортивных достижений хоккеиста и учитывать дополнительные меры по оптимизации подготовки в случае выявления недостатков. Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется документально.

Планы должны включать следующие разделы: <<характеристику хоккеиста

- (антропометрические данные, уровень физической, технической и тактической подготовленности, особенности нервной системы, уровень развития двигательных способностей и морально-волевых качеств, слабые и сильные стороны подготовленности);
- спортивно-технические данные (информация по материалам медицинских обследований и педагогических тестирований);
- задачи подготовки;
- список индивидуальных заданий по видам подготовки; график индивидуальных тренировочных мероприятий;
- лист контроля и самоконтроля.

5.4. Рекомендации по проведению отбора лиц, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления

Спортивный отбор – это система организационно – методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические,

психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов разного возраста и квалификации.

На современном этапе развития хоккея проблематика отбора является по-прежнему актуальной. Более того, следует отметить существенное расширение перечня сложных вопросов. Сегодня на первый план выдвинуты вопросы идентификации потенциально талантливых спортсменов. Традиционно перспективность хоккеистов оценивалась на основании данных о динамике специфических физических качеств (преимущественно скоростно-силовых), уровне развития способности дифференцировать пространственные, временные параметры движений, проявления нервно-мышечных усилий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Сегодня необходимо понимание потенциальных возможностей спортсмена, его индивидуальных особенностей для долгосрочного планирования многолетней спортивной подготовки.

В контексте проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва исключительно важным является раннее проведение не только отбора, но и мероприятий по дальнейшей спортивной ориентации юных хоккеистов. Это позволяет более целенаправленно подбирать учебно-тренировочные воздействия правильно специализировать подготовку, исходя из индивидуальных возможностей юных спортсменов. Неодинаковые темпы развития юных хоккеистов одного и того же возраста могут легко ввести в заблуждение даже опытного тренера-преподавателя. Зачастую высокие для текущего возраста показатели являются результатом более ранних сроков биологического созревания. Поэтому при оценке результатов тестирования необходимо всегда учитывать биологический возраст. Наиболее высокие темпы прироста двигательных способностей (особенно скоростных) обнаруживаются в 11-12 лет. Силовые показатели (например - число подтягиваний) существенно увеличиваются в 14-15 лет.

Проведение отбора предполагает широкое применение модельных характеристик. Разрабатывая модельные характеристики хоккеистов в зависимости от игрового амплуа, М. С. Бриль предложил наиболее важные и определяющие эффективность соревновательной деятельности качества.

В модельных характеристиках защитника наиболее важное значение имеют антропометрические данные (рост, вес, индекс массы тела, длина конечностей). В отношении двигательных способностей у защитников, наибольшую роль играют силовые показатели, выносливость и быстрота. Также автор отмечает необходимость следующих психологических свойств: уравновешенность, готовность к самопожертвованию, быстрота принятия решений, высокий уровень показателей оперативного и тактического мышления, способность предвидеть развитие игровой ситуации.

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

К критериям, важным для центрального нападающего относится тактическая образованность, способность к взаимодействию, организаторские умения, физические качества, интеллект. Говоря о этапах проведения отбора, целесообразно выделить разработку Л. П. Сергиенко. Автор предлагает универсальную последовательность этапов отбора в зависимости от решаемых задач в процессе многолетней спортивной подготовки.

Помимо педагогических, антропометрических показателей при отборе рекомендуется использовать результаты исследований психофизиологических свойств спортсменов. При отборе высокую степень информативности имеют показатели простой зрительно моторной реакции (до нагрузки).

При занятиях хоккеем достаточно информативным показателем направленности учебно-тренировочного процесса является соотношение жирового и мышечного компонентов. В исследовании Н. В. Павловой показано, что жировая масса, превышающая

14 %, является лимитирующим фактором и предиктором дезадаптивных состояний 15-16 летних хоккеистов.

С точки зрения планирования мероприятий отбора в долгосрочной перспективе определённый интерес представляют данные, полученные в результате исследования проведенного П. В. Квашуком. Автор предлагает иерархию значимости факторов спортивной результативности в различных видах спорта на этапе высшего спортивного мастерства. Из данных, представленных в таблице, можно сделать вывод о комплексном характере влияния различных факторов на спортивную результативность в хоккее на этапе высшего спортивного мастерства. Ведущими факторами, определяющими результативность в хоккее, являются факторы технико-тактической и психолого-личностной направленности.

5.5. Перечень видов спортивной подготовки, формы организации учебно-тренировочных занятий, сенситивные периоды

В настоящее время параллельно реализуются как минимум два методических подхода в спортивной подготовке хоккеистов. Первый предполагает выполнение больших объемов упражнений, основанных на специфических для хоккея физических нагрузках. В рамках второго подхода больший акцент делается на долгосрочное разностороннее развитие. Эффект быстрой адаптации, достигаемый выполнением больших объемов специфических нагрузок, позволяет существенно улучшать спортивные результаты за короткий временной отрезок. Это достигается за счет преимущественного воздействия на функциональные системы, обеспечивающие адаптацию к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и совершенствования специфических психофизиологических паттернов межмышечной координации. Между тем, применение такого подхода особенно при подготовке спортивного резерва имеет ряд недостатков. Этот подход можно сравнить с возведением высотного здания на непрочном фундаменте.

Очевидно, что допущенные конструктивные ошибки в перспективе станут причиной множества проблем, таких как: дисбаланс в развитии отдельных мышечных групп и отклонения в функционировании органов; нарушения в гармоничном развитии здорового человеческого организма; истощение ведущих функциональных систем и «перетренированность»; истощение нервной системы из-за стрессовых нагрузок и ухудшение состояния психического здоровья; потери мотивации к занятиям спортом; сложности в установлении социальных связей и адаптации вне спортивной среды. Именно поэтому в настоящее время более прогрессивным считается второй подход, направленный на разностороннюю физическую подготовку, индивидуализацию и реализацию долгосрочных учебно-тренировочных программ.

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

Опытные тренеры-преподаватели придерживаются мнения, что обучающиеся, которые прошли должным образом организованную подготовку на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, как правило, имеют больше возможностей для достижения высоких спортивных результатов. Оптимальная система спортивной подготовки обязательно учитывает индивидуальные особенности хоккеистов (темпы развития опорно-двигательного аппарата, органов, нервной системы, психики).

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

В системе многолетней спортивной подготовки хоккеистов обучение и тренировку принято рассматривать в качестве двух ключевых категорий единого педагогического процесса. Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на решение задач совершенствования двигательных навыков, воспитания и развития физических и морально-волевых качеств, формирование личности спортсмена. Двигательное умение и двигательный навык являются двумя ключевыми понятиями категорий обучения и тренировки.

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

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

Двигательный навык является произвольным действием, выполняется автоматизировано, отличается надежностью и стабильностью. Формирование двигательных умений и навыков у юных хоккеистов является ведущей целью тренерско-преподавательской деятельности.

Эффективность всего педагогического процесса основывается на соблюдении основных методических принципов: сознательности, активности, доступности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования. Реализация двигательных навыков непосредственно в соревновательной деятельности требует высокого уровня интегральной подготовленности хоккеиста. Интегральная подготовленность предусматривает целостное проявление в оптимальном соотношении физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Физическая подготовка является специально организованным процессом, направленным на развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация и сила) и физических способностей (силовые способности, скоростные способности, координационные способности). Чтобы игроки могли максимально проявлять свои способности и потенциал. Физическая подготовленность является системообразующим качеством для достижения высоких результатов хоккеистом.

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

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

Специализированная физическая подготовка, направлена на решение узких и частных задач:

- преимущественное воздействие на функциональные системы организма, участвующие в обеспечении соревновательной деятельности в хоккее;
- избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат для усиления функциональных единиц, участвующих в специализированных двигательных действиях.

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

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

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

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

При построении учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В таблице № 37 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками, целесообразно определять и преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса.

Сенситивные периоды развития физических качеств

Таблица № 37.

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)								
	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Рост				+		+	+	+	+
Мышечная масса				+		+	+	+	+
Быстрота			+	+	+	+			
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	
Сила						+	+	+	+
Выносливость (аэробная)		+	+	+					
Анаэробная			+	+	+				
Гибкость	+	+	+	+					+
Координационные способности			+	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	

Учет сенситивных периодов предоставляет возможность осуществлять коррекцию программы для оптимизации многолетней подготовки, осуществление которой основывается на учете индивидуальных особенностей и модельных характеристик (требований) будущей (прогнозируемой) спортивной (функциональной в команде) специализации спортсменов.

Тренеру-преподавателю предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам спортсменов;
- изменять количество часов, отведенное на изучение (освоение) тех или иных разделов и тем.

Техническая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной тренировки хоккеистов. Структура технической подготовки во многом определяется используемыми методами и формами упражнений, объемом средств как в течение годичного макроцикла, так и на различных этапах многолетней спортивной подготовки. В основе технической подготовки лежит процесс обучения двигательным навыкам, входящим в структуру технических приемов игры, с последующим их совершенствованием. Национальная программа подготовки хоккеистов «Красная Машина» делает акцент на развитии базовых технических приемов хоккеистов. Система базовых технических приемов имеет сложную классификацию и включает в себя около 400 элементов, навыков и приемов, которые являются фундаментом технического и спортивного мастерства хоккеиста. Хорошо освоенный, автоматизированный и стабилизированный технический прием представляет собой двигательный навык. В соответствии с классификацией технических приемов различают модули (элементы технического навыка и различные варианты технических приемов), группы, подразделы, разделы. Например, технические элементы основная стойка и баланс на одной ноге входят в модуль «Базовые технические навыки», который в свою очередь входит в группу «Бег» подраздел «Техника передвижения на коньках», раздел «Техника полевого игрока».

Большинство базовых технических приемов, таких как «передвижение на коньках», пройдут красной нитью через всю спортивную карьеру хоккеиста. Другие будут нужны только на начальных этапах подготовки, после чего они или элиминируются, или трансформируются в более сложные.

Система заданий и выбор упражнений предполагает разучивание новых приемов по принципу от «простого к сложному», чтобы обеспечить максимальный «положительный перенос» и по возможности снизить вероятность «отрицательного переноса» в процессе технической подготовки.

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

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

В процессе обучения техническим приемам принято выделять следующие этапы, соответствующие стадиям формирования двигательного навыка. Эти этапы характеризуются собственным арсеналом педагогических средств и методов, которые определяются решаемыми в процессе тренировки задачами:

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

В практических занятиях основополагающим является возрастная физическая адекватность учебно-тренировочных средств и упражнений. Условия и требования выполнения упражнений должны соответствовать возрасту, уровню подготовленности, поэтому при занятиях с группой возможны существенные вариации. Тем не менее, тренер-преподаватель может придерживаться следующей последовательности уровней обучения: Обучение базовым техническим приемам начинается с подраздела «Техника перемещения на коньках». Акцент в обучении делается на качество выполнения приемов, а не на их количественные характеристики.

Практически параллельно начинают осваиваться технические приемы подраздела «Техника владения клюшкой и шайбой», тренер-преподаватель обращает внимание детей на отсутствие визуального контроля шайбы. У игрока во время технических действий поднятая голова, взгляд направлен вперед на трибуны. В процессе обучения разучиваются также варианты приема коньком, клюшкой, остановку рукой, корпусом.

Психологическая и теоретическая подготовка имеют исключительно важное значение для хоккея. Это во многом определяется специфическими особенностями как учебно-тренировочной, так и соревновательной деятельности хоккеиста. К психологической подготовке хоккеиста предъявляются повышенные требования. С точки зрения психологической подготовки необходимо воспитание морально-волевых качеств, эмоциональной устойчивости.

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

Немаловажным является работа по созданию благоприятной атмосферы внутри команды.

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

В процессе работы с командой тренер-преподаватель решает следующие задачи:

1) обучает хоккеистов быть частью команды, соблюдать правила и социальные нормы;

2) воспитывает уважительное отношение к своим товарищам по команде, тренерам-преподавателям, противникам, должностным лицам, администрации и родителям;

3) воспитывает личностные качества для достижения командного результата.

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

Основными задачами тактической подготовки являются:

1) обучение использования технических приемов в контексте игровой ситуации;

2) развитие тактического мышления: сообразительность, быстрая ориентация, прогнозирование развития игровой ситуации;

3) взаимодействие с партнерами;

4) переключение с одних тактических построений на другие.

Структура тактики хоккея представляет собой сложный комплекс компонентов. Базовым уровнем является техническое мастерство. Высокий уровень технической подготовленности определяет эффективность индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Высшим уровнем классификации тактических действий является стратегия. Стратегия определяет цели и задачи пути достижения поставленного результата.

Современные представления о методах обучения и тренировки имеют различные классификации. Одним из условий классификации методов является их разделение по направленности решения специфических задач. Спортивная подготовка хоккеистов представляет собой сложный процесс, включающий обучение, воспитание и тренировку.

В учебнике В. П. Савина отмечается, что «многообразие применяемых в хоккее упражнений целесообразно классифицировать по педагогическим признакам. Все упражнения подразделяются на два раздела – основные и вспомогательные. Вспомогательные упражнения подразделяются на общеподготовительные, специально-подготовительные и подводящие.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее, гармоничное развитие, повышение уровня здоровья и функциональных возможностей. в этой группе можно условно выделить общеразвивающие упражнения типа зарядки, упражнения с партнером и упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, плавания, лыжного спорта и другие).

К группе подводящих относятся упражнения, которые по форме и содержанию адекватны основным – соревновательным. Применяют их преимущественно для освоения и совершенствования технико-тактических приемов игры к ним относятся различные имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерных устройствах, модернизированные под хоккей различные спортивные игры. Раздел основных (соревновательных) упражнений включает в себя упражнения по технике, тактике, специальной физической подготовке и комбинированные упражнения. группа упражнений по технике наиболее разнообразна и предназначена для освоения и совершенствования различных технических приемов игры (передвижение на коньках, броски, ведение, обводка, финты, отбор шайбы, силовые единоборства). группа упражнений по тактике используется для освоения и совершенствования различных тактических комбинаций и вариантов в рамках определенных тактических систем.

Упражнения по специальной физической подготовке направлены на развитие и поддержание уровня специальных физических качеств (выполняются на коньках на льду хоккейного поля).

Комбинированными упражнения выполняются с целью одновременного совершенствования техники, тактики и физической подготовки.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств. Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

5.6. Планирование спортивных результатов

Планы подготовки и планирование спортивных результатов осуществляется 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-преподаватель совместно с обучающимся 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 учебно-тренировочных циклов и каждого занятия.

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

5.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта.

На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т. п.

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

Проводятся следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление спортсменов и персонала спортсменов с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающихся этих лиц;
- проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;
- разработку и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;
- обеспечение спортсменов, тренеров-преподавателей и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;
- информирование обучающихся и тренеров-преподавателей относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и соответствующих положений международных спортивных объединений;
- участие тренеров, администрации Учреждения в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Также тренеры-преподаватели участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проходят онлайн-обучение с получением сертификата.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по хоккею предусматривает проведение теоретических занятий для тренеров-преподавателей и обучающихся согласно плану учреждения.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации программы

1) Обеспечение к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- хоккейной площадки;
- игрового зала;

- тренажерного зала;
- раздевалок и душевых;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 38);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 39, № 40, № 41);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 38. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	Штук	2
2	Мат гимнастический	Штук	4
3	Мяч баскетбольный	Штук	4
4	Мяч волейбольный	Штук	4
5	Мяч гандбольный	Штук	4
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	Комплект	2
7	Мяч футбольный	Штук	4
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	Комплект	1
9	Рулетка металлическая (50м)	Штук	5
10	Свисток судейский	Штук	10
11	Секундомер	Штук	5
12	Скамья гимнастическая	Штук	4
13	Станок для точки коньков	Штук	1
14	Стенка гимнастическая	Штук	2
15	Шайба	Штук	60

Таблица № 39. Спортивный инвентарь, выдаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Едини	Расчет	Этапы спортивной подготовки
---	--------------	-------	--------	-----------------------------

п/п		ца измер ения	ная едини ца	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1

Таблица № 40. Обеспечение спортивной экипировкой вратарей

№ п/п	Наименование оборудования	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха вратаря	штук	3
3.	Коньки вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник вратаря	штук	3
5.	Перчатка вратаря – ловушка	штук	3
6.	Перчатка вратаря – блин	штук	3
7.	Шорты вратаря	штук	3
8.	Шлем вратаря с маской	штук	3
9.	Щитки вратаря	пар	3

Таблица № 41. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для	комп	на	-	-	-	-	1	1	1	1

	игрока (защитника, нападающего)	лект	обучающ егося								
2.	Гамашки спортивные	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	компл лект	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	компл лект	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1

16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающ егося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

Укомплектованность КГАУ ДО «СШ по хоккею «Сокол»

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей

Уровень квалификации лиц, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом

Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Тренеры-преподаватели, реализующие дополнительную образовательную программу по хоккею, проходят сертификацию, согласно «Положению о сертификации тренеров по виду спорта «Хоккей», утвержденному ООО «Федерация хоккея России» от 16.04.2024 г. А так же проходят процедуру аттестации в учреждении на соответствие занимаемой должности согласно утвержденному «Положению о порядке присвоения второй квалификационной категории тренеров» «Краевого государственного автономного учреждения «Спортивная школа по хоккею «Сокол».

6.3. Информационно-методические условия

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022).
2. Об утверждении общероссийских антидопинговых правил. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 г. № 464.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». (Приказ Минспорта России № 997 от 16.11.2022) .
4. «Теория и методика хоккея» Савин В.П. «Академия» 2003 г.
5. Примерная программа спортивной подготовки по хоккею. Москва 2006 г.
6. Программа ИИХФ. «Учимся играть в хоккей» Практическое руководство для тренеров.
7. Горский, Л. Тренировка хоккеистов Л. Горский. — М.: Физкультура и спорт, 1981 г.
8. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп. М.: Федерация хоккея России, 1997 г.
9. Волков, В. С. Подготовка вратарей. Этап специализации (12 — 16 лет) : учеб. пособие В. С. Волков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб: 2014 г.
10. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика [Текст] / В. И. Колосков, В. П. Климин. — М. : Физкультура и спорт, 1981 г.
11. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : 2011 г.

12. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л. В. Михно, Ю. Ф. Курамшин, В. В. Филатов, Р. Г. Ишматов и другие/ под ред. Л. В. Михно. — СПб. 2017 г.
13. Никонов, Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря [Текст] / Ю. В. Никонов. — Минск: «Полымя», 1999 г.
14. Андриянова, Е. Ю. Основы антидопингового обеспечения: учеб. пособие [Текст] / Е. Ю. Андриянова. — Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017 г.
15. Павлова, Н. В. Отбор и ориентация юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки [Текст] / Н. В. Павлова, О. С. Антипова. — Омск: Изд — во СибГУФК, 2016 г.
16. Павлова, Н. В. Методические рекомендации по отбору и ориентации юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки / Н. В. Павлова, О. С. Антипова. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2016 г.
17. «Обучение основам тактики хоккея» А.В. Мудрук. Сиб ГУФК г.Омск.
18. «Профессия – тренер», Дейв Чемберс.
19. «Хоккей». Правила соревнований.
20. «Подготовка хоккейного вратаря», Антон Шустов 2019 г.