

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Энергия»
городского округа Рефтинский**

ПРИНЯТА:

на тренерском совете
МАУ СШ «Энергия»
протокол № 5
от «09» января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ СШ «Энергия»



И.В. Соколова
2023 г.

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

Срок реализации программы на этапах:

начальной подготовки – 3 года

учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет

совершенствования спортивного мастерства – не ограничен

Возраст обучающихся: от 8 лет

п. Рефтинский

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Общие положения..... | 3 |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной_программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную в группах на этапах спортивной подготовки..... | 6 |
| 2.2 Объем Программы | 8 |
| 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 8 |
| 2.4 Годовой учебно-тренировочный план..... | 19 |
| 2.5 Календарный план воспитательной работы..... | 20 |
| 2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга_в спорте и борьбу с ним..... | 22 |
| 2.7 Планы инструкторской и судейской практики..... | 25 |
| 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий_и применения восстановительных средств..... | 26 |
| 3. Система контроля | 29 |
| 3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях..... | 29 |
| 3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной_программы спортивной подготовки..... | 31 |
| 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации. | 32 |
| 4. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»..... | 37 |
| 4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий_по каждому этапу спортивной подготовки..... | 37 |
| 4.2 Учебно-тематический план..... | 86 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» | 91 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 92 |
| 6.1 Материально-технические условия реализации Программы | 92 |
| 6.2 Кадровые условия реализации Программы | 98 |
| 6.3 Информационно-методические условия реализации Программы | 99 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | 100 |

1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины, указанной в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» утвержден приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 997 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины
в соответствии со Всероссийским реестром вида спорта
номер-код вида спорта «хоккей» - 0030014611Я

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| хоккей | 003 | 000 | 4 | 6 | 1 | 1 | Я |

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Минспорта России от 19.12.2022 №1267, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовке» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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 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 физкультурных и спортивных мероприятиях (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч 1 ст.84 Федерального закона №273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

1.2 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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и решение следующих задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «хоккей» – это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда забросившая большее число шайб в ворота соперника. Хоккей с шайбой – одна из самых популярных зимних дисциплин, и в течение долгих лет именно хоккей был единственным игровым видом спорта, входившим в программу зимних Олимпиад.

Первые упоминания об игре с клюшками на льду относятся к XVIII веку, однако современный вид хоккей с шайбой начал приобретать только в конце XIX века в Канаде, где состоялись первые матчи по этому виду спорта.

Хоккей - это один из самых популярных игровых видов спорта в мире. Эта популярность обусловлена рядом факторов: высокая зрелищность, эмоциональность, накал страстей, непредсказуемость результата, наличие силовых единоборств, большое физическое и психическое напряжение во время матча.

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «фигурное катание на коньках».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2 Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлен в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|---------------------|----------------|-----------------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До года | От года до двух лет | Свыше двух лет | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 18 | 20 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 | 936 | 1040 |

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная подготовка

Учебно-тренировочные занятия

Для реализации Программы применяются групповые и индивидуальные учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Групповые учебно-тренировочные занятия по психологической подготовке

Понятие «психологическая подготовка спортсмена» включает в себя две категории: общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой в течение всего процесса спортивной подготовки. С её помощью решают следующие специфические задачи:

- воспитание моральных качеств спортсмена;

- формирование спортивного коллектива и психологического климата команды;

- воспитание волевых качеств;

- развитие процессов восприятия, в частности совершенствование 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;

- развитие тактического мышления;

- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание моральных качеств спортсмена

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно параллельно с воспитанием физических качеств и совершенствованием технико-тактической подготовленности формировать его характер и личностные качества (идейность, убеждённость, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею и т.д.).

В ходе учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, тактично устраняя негативные проявления с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива. Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплочённость хоккеистов- необходимые условия успешного выступления команды. Формирование сплочённого коллектива и здорового психологического климата в команде- дело далеко не простое. Для этого тренер-преподаватель должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива. Большое внимание следует уделять проблеме комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств. Волевые качества спортсмена устойчиво проявляется тогда, когда цели и мотивы волевых действий определяются взглядами спортсмена, твёрдыми убеждениями и моральными установками.

Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать целевую установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Кроме того, нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений и выполнение ими решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремлённость и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности.

Чтобы стимулировать интерес к своей спортивной деятельности, в тренировочном процессе полезно использовать эмоциональные упражнения повышенной сложности, контролируя их выполнение. Надо также практиковать конкретные целевые установки на определённый срок и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание- качества, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это плохо сказывается на команде и отрицательно влияет на результат выступления.

Для воспитания этих качеств в занятия включают упражнения, вызывающие значительное утомление и болевые ощущения. В тренировках моделируют сложные игровые ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует отмечать и поощрять хоккеистов, проявивших в напряжённых, ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность проявляются в творчестве и активности. Инициативность воспитывается путём проведения сложных игровых упражнений и двусторонних учебных игр. При этом хоккеистам предлагается принимать самостоятельные решения и использовать для достижения цели нестандартные действия.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к выполнению своих обязанностей, в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнования одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. В воспитании дисциплинированности особую роль играет тренер-преподаватель. Личный пример тренера-преподавателя оказывает мощное воздействие на обучающихся.

Развитие процессов восприятия. Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке зависит от зрительного восприятия: объёма поля зрения (периферическое) и глубинного зрения. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, позволяющих варьировать способы выполнения технико-тактических действий, изменение скорости направления и расстояния движения различных объектов, их величины и цвета (разные по размерам и цвету шайбы, упражнения с теннисными мячами).

Особенностью двигательной деятельности хоккеистов являются специфические виды восприятия: «чувство льда», «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства». В их основе лежат мышечные, зрительные, слуховые и вестибулярные ощущения, которые развиваются и совершенствуются параллельно с физическими и психическими качествами и двигательными навыками.

Развитие внимания. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере определяется развитием внимания: его объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объёмом. Вместе с тем хоккеист должен уметь концентрировать внимание на наиболее важных объектах и деталях. Это – интенсивность внимания, а умение противостоять различным сбивающим факторам – его устойчивость. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение, т.е. способность одновременно контролировать несколько объектов (партнёров, соперников, шайбу, вратаря) и быстро переключать внимание с одних на другие.

Для развития интенсивности и устойчивости внимания выполняются упражнения с применением силовых единоборств на ограниченном пространстве. Хоккеист, владеющий шайбой, концентрирует внимание на движениях игроков соперника, чтобы избежать сильных ударов и болевых ощущений при вступлении в силовое единоборство.

Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие тактического мышления. Тактическое мышление проявляется в экспресс оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Его развивают с помощью игровых упражнений,

моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх. При этом внимание хоккеистов акцентируется на умении разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть наиболее вероятные ходы его действий, на умении ориентироваться в сложной обстановке, быстро и правильно её оценивать, выделяя ключевые моменты.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Умение спортсмена управлять своими эмоциями в значительной степени содействует росту его спортивного мастерства.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать в тренировках иногда музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Психологическая подготовка к конкретному матчу.

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

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение особенностей условий предстоящего матча (время, место);
- изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к матчу с их учётом и учётом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером-преподавателем на основе сбора и переработки как можно более полной информации о противнике в сопоставлении с

состоянием и положением своей команды. На основе этого разрабатывается план на предстоящую игру. Детали игры моделируются и уточняются на учебно-тренировочных занятиях.

На установке в лаконичном и окончательном виде план доводится до хоккеистов, каждому игроку и звену формируются конкретные задачи.

Для решения пятой задачи можно использовать следующие методические приёмы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- применение специальных дыхательных упражнений;
- использование специального массажа в зависимости от состояния спортсмена;
- проведение различных отвлекающих мероприятий;
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоритическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительности учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

| № 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 |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 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 учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийский физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлен в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными Общероссийской общественной организацией «Федерация хоккея России», правилами вида спорта «хоккей», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организацией спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель составляет и использует индивидуальные планы для обучающихся.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в образовательной организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая 4 недели самоподготовки), рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта «хоккей» и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их выполнение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качества у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы представлен ниже в таблице 6.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта Беседы о ЗОЖ, о вреде табакокурения, алкоголизма, наркомании. Беседа «Допинг в спорте» | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Гражданско-патриотическое | Участие во Всероссийском дне бега «Кросс Нации», во Всероссийских соревнованиях «Лыжня России» | сентябрь, февраль |
| 3.2. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, другие мероприятия с | В течение года |

| | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися | |
| 3.3. | Общественно патриотические | Участие в мероприятиях, посвященных «Дню победы 9 мая», эстафеты | май |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в парах, церемониях открытия (закрытия) | В течение года |

2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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.

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.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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 любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала 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 запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного 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 или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|
| Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1 раз в год |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в полгода |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 1 раз в год | | 1 раз в год |
| | 6. Родительское | «Роль родителей в | 1-2 раза в год |

| | | | |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | собрание | процессе формирования антидопинговой культуры» | |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | 1 раз в год |
| | 2. Теоритические занятия | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год |

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации. Также есть раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт «РУСАДА».

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики проводятся с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для

последующего привлечения к инструкторской и судейской работе внутри организации.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе (4-5 год обучения). На этапе спортивного совершенствования (1-2 год обучения) эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены взрослой команды и судьи, имеющие допуск к судейской практике. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способности наблюдать за выполнением упражнений на тренировке и ведением игры на соревнованиях другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, основной и заключительной части занятия, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить тренировки в группах спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа начальной специализации.

На этапе спортивного совершенствования хоккеисты привлекаются к судейству внутришкольных и товарищеских игр в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполняемых спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп спортивного совершенствования звания инструктора и судьи по хоккею. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном

законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей».

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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 физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

| Время применения | Мероприятия |
|-------------------------|--------------------------------------------|
| Перед тренировкой | Душ контрастный, обтирание |
| Во время тренировок | Разнообразие средств и методов тренировки. |
| После тренировки | Успокаивающий теплый душ; самомассаж |

Планы применения восстановительных средств

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий является объединение средств восстановления и учебно-тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические и медико-биологические приведены в таблице 8.

Таблица 8

| План применения восстановительных средств | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| Педагогические | |
| Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; рациональная организация режима дня | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические | |
| Аутогенная и психорегулирующая тренировка; Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; Условия для бытия и отдыха, благоприятный психологический микроклимат | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические | |
| Рациональное питание; Физиотерапевтические методы | В течение всего периода реализации программы |

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя (как психолога) в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико–биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, рациональные режимы дня, сна, питания; тренировки в благоприятное время суток; прогулки на свежем воздухе; водные процедуры закаливающего характера; душ тёплый (успокаивающий) при $t=36-38$ гр. продолжительностью 12-15 мин, душ прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при $t= 23-28$ гр. - 2-3 мин; ванны теплые, ванны хвойные, солевые; сауна (баня) 1-2 раза в неделю парная.

3. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Промежуточная аттестация:

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), специальной технической подготовке (СТП) – в мае, августе текущего года;

- теоретическая подготовка проходит во время тренировочных занятий. Оценка результатов сдачи теоретической подготовки отмечается в журнале учета работы тренера-преподавателя в виде «зачет-незачет»;

- сдача инструкторской и судейской практики – в течение учебного года. Включает в себя подготовку обучающихся в роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей, сдача, которой проходит во время тренировочных занятий. Оценка результатов сдачи инструкторской и судейской

практики отмечается в журнале учета работы тренера-преподавателя в виде «зачёт-незачёт».

- результаты выступлений на соревнованиях – в тот же день;
- выполнение спортивных разрядов – в течение учебного года.

Сроки проведения промежуточной аттестации определяются тренером-преподавателем и администрацией спортивной школы в соответствии с требованиями программы, утверждаются директором и не позднее, чем за месяц до проведения промежуточной аттестации, доводятся до сведения обучающегося и его родителей.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «фигурное катание на коньках» и включает нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и звания) для зачисления и перевода на следующий этап и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Контрольные испытания проводятся в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы в мае и августе. Результаты контрольных испытаний (тестирования) оформляются протоколами, подписываются лицами, принимавшими тесты.

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

В таблицах 9-11 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для каждого этапа спортивной подготовки.

Для перевода на этапе спортивной подготовки на следующий год подготовки спортсмен должен выполнить минимальные требования, установленные для года подготовки в таблицах 9-11, при этом допускается на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе выполнить 70% минимальных требований. Для перевода на следующий этап спортивной подготовки (по завершению очередного этапа спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить все минимальные требования (контрольно-переводные нормативы), установленные для этапа подготовки.

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

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

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение

* - обязательное упражнение

** - упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,5 | 5,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | - | 12 |
| 1.5. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.50 | 6.20 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м | с | не более | |
| | | | 5,8 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более | |
| | | | 16,5 | 17,5 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 30 м | с | не более | |
| | | | 7,3 | 7,9 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | |
| | | | 12,5 | 13,0 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | |
| | | | 14,5 | 15,0 |
| 2.6. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более | |
| | | | 42,0 | 45,0 |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | с | не более | |
| | | | 43,0 | 47,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | |
| 3.2. | 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» | | |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение

* - упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

** - обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)

*** - обязательное упражнение для вратарей

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног | м, см | не менее | |
| | | | 11.70 | 9.30 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 1.5. | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | - |
| 1.6. | Бег на 400 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.05 | 1.10 |
| 1.7. | Бег на 3000 м | мин | не более | |
| | | | 13 | 15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,3 |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 25,0 | 30,0 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 48,0 | 54,0 |
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 40,0 | 45,0 |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 39,0 | 43,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение

* - упражнение на выбор (выполнить не менее четырех)

** - обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)

*** - обязательное упражнение для вратарей

4. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Спортивная подготовка включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице 12.

Таблица 12

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|---------------------|----------------|-----------------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | | До года | Свыше года | До года | От года до двух лет | Свыше двух лет | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 23 | 17 | 10 | 10 | 9 | 7-9 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 5 | 5 | 11 | 11 | 10 | 11-12 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 6 | 15 | 15 | 16 | 15-16 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 33 | 27 | 16 | 16 | 12 | 7-10 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 15 | 16 | 17 | 17 | 19 | 19-27 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | - | 3 | 3-4 |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|-------|
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 24 | 29 | 31 | 31 | 31 | 29-31 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|-------|

Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

На этапе начальной подготовки особое внимание уделяется приучению детей к регулярным тренировкам, проводится обучение правильному катанию на коньках и владению клюшкой.

Учебно-тренировочный этап носит специальную направленность через развитие необходимых хоккеисту физических качеств (быстроты, гибкости, координации, выносливости), дальнейшее овладение приемами техники хоккея и их совершенствование, освоение соревновательной деятельности. При занятиях более 2 лет на данном этапе развиваются специальные физические качества (силовые, скоростные, координационные, скоростной выносливости), формируется умение готовиться к игре и управлять своим состоянием в ходе матча.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких результатов. Зачисляются спортсмены, выполнившие первый спортивный разряд. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение спортивного сезона. Отличительной особенностью учебно-тренировочного процесса у детей школьного возраста, в зависимости от этапа подготовки, является не

достижение спортивного результата, а сохранение и укрепление здоровья; закаливание организма, формирования стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом вообще; развитие основных физических качеств, с учетом возраста и индивидуальных особенностей обучающихся и отбор наиболее перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем с шайбой.

Специфика учебно-тренировочного процесса заключается в подборе наиболее приемлемых форм, средств и методов в зависимости от возраста, физических возможностей и развития обучающихся, а также с учетом наиболее благоприятных (сенситивных) периодов развития двигательных качеств. Занятия должны проводиться эмоционально с широким использованием игровых и соревновательных упражнений, что создает условия для адаптации навыков к нагрузкам и снижению утомления.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта хоккей являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Спортивная подготовка осуществляется на спортивных сооружениях, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учетом задач учебно-тренировочного процесса и индивидуальных особенностей спортсмена. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Закономерности развертывания полноценной подготовки к соревнованиям различного ранга, закономерности становления командной и индивидуальной «спортивной формы» игроков, продолжительный соревновательный период и система проведения соревнований во многом определяют построение годичного цикла подготовки хоккеистов.

Структура годичного цикла

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в СШ является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам.

Структура годичного цикла для групп этапа начальной подготовки 1 год обучения

| Месяц | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|----------|-----------------------|--------|-----------------------------|---------|--------|------------------|--------|---------|------|------------|-----|
| Период | Подготовительный | | | | | соревновательный | | | | Переходный | |
| Этап | Обще-подготовительный | | Специально-подготовительный | | | соревновательный | | | | Переходный | |
| Мезоцикл | ВМЗЦ | БОМЗЦ | БСМЗЦ | | ПСМЗЦ | СМЗЦ | | | | ВПДМЗЦ | |

ВМЗЦ - втягивающий мезоцикл;

БОМЗЦ – базовый общеподготовительный мезоцикл;

БСМЗЦ – базовый специально-подготовительный мезоцикл;

ВПДМЗЦ – восстановительно-поддерживающий мезоцикл;

ПСМЗЦ – предсоревновательный мезоцикл;

СМЗЦ - соревновательный мезоцикл.

Для групп начальной подготовки первого года обучения годичный цикл состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного периода. Подготовительный период состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапа. Общеподготовительный этап включает в себя 1,5 месяцев, а специально-подготовительный - три месяца. На общеподготовительном этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. На этом этапе постепенно увеличивается объём и интенсивность нагрузок. Этот этап состоит из двух мезоциклов: втягивающего (10 дней) и базового общеподготовительного (1 месяц). Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе растут за счёт интенсивности упражнений. По мере роста интенсивности объём нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Тренировочная нагрузка носит волнообразный характер как в одном учебно-тренировочном занятии, так и в микроцикле. Этот этап состоит из двух мезоциклов: базового специально-подготовительного (1,5 месяца) и предсоревновательного (1,5 месяца). Соревновательный этап состоит из соревновательного мезоцикла - 4 месяца. Задачи этого этапа:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование техники хоккея;
- овладение тактическими действиями в атаке и обороне, а также приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре.

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Он длится 2 месяца. На этом этапе постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий. Основное содержание занятий в этом периоде составляет ОФП. На льду проводится

работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности обучающихся.

Структура годового цикла для групп этапа начальной подготовки 2,3 годы обучения, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства

| Месяц | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|----------|----------------------|-----------------------------|----------|------------------|--------|---------|--------|---------|--------|------------|-----|
| Период | Подготовительный | | | соревновательный | | | | | | Переходный | |
| Этап | Общеподготовительный | Специально-подготовительный | ПСЭ | соревновательный | | | | | | Переходный | |
| Мезоцикл | ВМЗЦ | БОМЗЦ | БСМЗЦ | ПСМЗЦ | СМЗЦ | | | | ВПДМЗЦ | | |

ВМЗЦ - втягивающий мезоцикл;

БОМЗЦ – базовый общеподготовительный мезоцикл;

БСМЗЦ – базовый специально-подготовительный мезоцикл;

ВПДМЗЦ – восстановительно-поддерживающий мезоцикл;

ПСМЗЦ – предсоревновательный мезоцикл;

СМЗЦ - соревновательный мезоцикл;

ПСЭ – предсоревновательный период.

Для групп начальной подготовки второго, третьего года обучения и углубленной специализации годичный цикл состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного периода. Подготовительный период состоит из обще-подготовительного и специально-подготовительного этапа. Обще-подготовительный этап включает в себя 1 месяц, а специально - подготовительный- 21 день. На обще-подготовительном этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. На этом этапе постепенно увеличивается объём и интенсивность нагрузок. Этот этап состоит из двух мезоциклов: втягивающего (7 дней) и базового обще-подготовительного (21 день). Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе растут за счёт интенсивности упражнений. По мере роста интенсивности объём нагрузок

стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Тренировочная нагрузка носит волнообразный характер как в одном учебно-тренировочном занятии, так и в микроцикле. Этот этап состоит из двух мезоциклов: базового специально-подготовительного (21 день) и предсоревновательного (7 дней). Соревновательный этап состоит из соревновательного мезоцикла – 6,5 месяцев. Задачи этого этапа:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование техники хоккея;
- овладение тактическими действиями в атаке и обороне, а также приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре.

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Он длится 2 месяца. На этом этапе постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий. Основное содержание занятий в этом периоде составляет ОФП. На льду проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности обучающихся.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий по хоккею

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений,

выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. в дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учетом задач учебно-тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующего: периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач поставленных в том или ином занятии. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, они могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности хоккеистов) и комплексной направленности (предполагают использование учебно-тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

В процессе подготовки достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить учебно-тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

На первом этапе подготовительного периода в комплексных занятиях часто значительное место уделяется средствам, направленным на повышение выносливости при работе аэробного характера. В дальнейшем, по мере роста тренированности, это соотношение может изменяться в пользу средств, повышающих скоростные возможности и специальную выносливость. В случаях, когда спринтерские упражнения применяют в первой части занятия непосредственно после разминки, их объем может достигать 20-30% общего объема работы. Если же их планируют на конец занятия, когда спортсмены утомлены, то количество спринтерских упражнений не может быть большим и превышать 5-10% общего объема тренировочной работы.

Вопрос о соотношении средств в занятии должен решаться в каждом конкретном случае с учетом их характера и последовательности применения, функционального состояния, уровня тренированности, индивидуальных особенностей спортсменов, этапа и периода тренировки.

Требования к технике безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов, которые определены в инструкции спортивной школы по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в учебно-тренировочном процессе ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности. Помимо планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым тренировочным занятием, о чем делается отметка в журнале учета групповых занятий, при этом время данного инструктажа не входит в продолжительность занятия.

Высокий и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных

частей тела от ударов клюшкой, шайбой, туловищем соперника, растяжение мышц, суставов и связок, нарушение функций некоторых систем организма.

В качестве профилактики травматизма в виде спорта хоккей:

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

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные закономерностями развития основных систем организма все более выраженной индивидуализацией подготовки.

При определении объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в структурных компонентах учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать следующее:

1. Втягивающий мезоцикл направлен на постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Для квалифицированных хоккеистов в данном мезоцикле характерны двух разовые занятия в день. Организация тренировок следующая: дневные и вечерние занятия по группам (одна группа занимается на льду, вторая – вне льда (смена групп)). Динамика величины физической нагрузки носит постепенный, плавный, волнообразный характер с одной вершиной. В основе учебно-тренировочного процесса лежит аэробный режим энергообеспечения двигательной деятельности. Для данного вида микроциклов типично использование широкого круга общей

физической подготовки, обеспечивающих воздействие на органы и системы организма.

2. Базовый развивающий мезоцикл характеризуется дальнейшим ростом объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Дневные и вечерние занятия могут быть однонаправленными (на одно физическое качество) и разнонаправленными (комплексными) воздействиями на несколько двигательных качеств или навыков. Однонаправленные занятия, как правило, выполняются с большим объемом работы и позволяют более глубоко воздействовать на развитие отдельных двигательных качеств. Комплексные занятия применяются на поздних микроциклах данного этапа, так как они по своей структуре ближе подходят к соревновательной деятельности. Динамика физических нагрузок также носит волнообразный характер, но в отличие от втягивающего мезоцикла имеет уже 2-4 вершины. Их направленность преимущественно аэробно-анаэробная с акцентом на развитие скоростно-силовой выносливости. Подобная динамика величины физических нагрузок позволяет применять максимальные нагрузки и содействовать нормальному протеканию адаптационных процессов в организме хоккеистов. В середине или в конце базового мезоцикла рекомендуется проводить разгрузочно-восстановительный микроцикл. Его характерная особенность – небольшая продолжительность (2-4 дня) и невысокая физическая нагрузка. Все это обеспечивает хорошее восстановление и переход к началу следующего этапа.

3. Особенности подготовки хоккеистов на базовом специально-подготовительном этапе предсоревновательного периода заключается, прежде всего в преобладании тренировочной работы на льду хоккейной площадки. Динамика нагрузок волнообразная. Главное внимание уделяется технико-тактической подготовке. Величина тренировочной нагрузки возрастает за счет повышения интенсивности, хотя средний объем работы несколько снижается. Нагрузки преимущественно специфического характера аэробно-анаэробной направленности. Снижаются аэробные и увеличиваются анаэробные-алактатные нагрузки и анаэробные-гликолитические нагрузки. На этом этапе расширяется соревновательная подготовка в виде учебно-тренировочных, товарищеских и

турнирных игр. Важное значение на данном этапе имеет соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок. Оно должно быть оптимальным для каждой команды, хотя усредненный показатель объема соревновательной нагрузки равен приблизительно 30% от общего (суммарного) объема физической нагрузки. В ходе специально-подготовительного этапа команде рекомендуется провести 16-18 игр. На этом этапе рекомендуется не отказываться от внеледовых занятий. Они должны быть небольшими по времени (50-60 мин.), но жесткие по режиму занятия, направленные на атлетическую подготовку. Такие занятия можно проводить в дневное время, а объемные занятия по технико-тактической подготовке – в вечернее время, на льду хоккейного поля. Возможен и комбинированный вариант, когда одно занятие состоит из двух частей. Первая часть (атлетическая) проводится вне льда, а вторая на льду хоккейного поля и наоборот.

4. Предсоревновательный этап включает в себя 3-4 микроцикла. Направленность основных занятий на этом этапе – технико-тактическая и тактическая подготовка. На тренировках моделируются тактические схемы игры противника и способы борьбы против них.

5. Для 1-го соревновательного этапа характерно снижение объемов тренировочной нагрузки, так как восстановительные процессы после напряженного матча протекают более 2-х суток. Поэтому построение учебно-тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по длительности межигровых циклов. При однодневном межигровом цикле на следующий день после игры проводится одно занятие восстановительной направленности, а в день игры – предигровая раскатка. В зависимости от состояния команды и от значимости предстоящей игры занятие технико-тактического или общефизического характера проводится с малой или средней нагрузкой в аэробном или аэробно-анаэробном режимах. В двухдневном межигровом цикле проводятся два занятия – восстанавливающее и поддерживающее. Восстанавливающее занятие проводится в аэробном режиме при небольших по интенсивности нагрузках. Параллельно с учебно-тренировочными занятиями проводятся медико-биологические и психологические методы восстановления. Поддерживающие занятия направлены на

поддержание достигнутого уровня специальной и физической подготовленности, а также на совершенствование технико-тактического мастерства и тактической подготовленности хоккеистов. Занятие проводится со средней нагрузкой, в режиме адекватном соревновательной деятельности. Трехдневный межигровой цикл включает 4 учебно-тренировочных занятия. В день после игры проводится восстанавливающее занятие, во второй день – развивающее и восстанавливающее или поддерживающее и в третий день – поддерживающее.

Четырехдневный межигровой цикл по структуре и содержанию аналогичен трехдневному. Он состоит из 5-6 учебно-тренировочных занятий, из которых одно – восстанавливающее, два – поддерживающих и два – развивающих. Подобно этому межигровому циклу строятся и 5-6 дневные циклы. Принципиальной разницы в построении учебно-тренировочного процесса на 1-ом и 2-ом соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление утомления во втором соревновательном этапе, в учебно-тренировочный процесс надо вводить в большем объеме средства общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усиления восстановительных мероприятий.

6. Промежуточный этап. Рациональное построение промежуточных этапов способствует стабилизации «спортивной формы», повышению уровня работоспособности и спортивных результатов. Наиболее приемлем и оптимален по срокам промежуточный этап длительностью 4-5 недель в середине соревновательного периода. Промежуточный этап целесообразно подразделять на три части: восстановительную, специально-подготовительную и предсоревновательную. В восстановительной части решаются задачи реабилитации и расширения базы функциональной подготовки, значительно снижается интенсивность, без увеличения объема учебно-тренировочных занятий, преимущественно в аэробной направленности. В специально-подготовительной части сочетается специализированная подготовка на льду и вне льда. Снижается незначительно объем и увеличивается интенсивность. Выполняются нагрузки преимущественно смешанной (аэробно-анаэробной) направленности с увеличением

доли анаэробных упражнений. Третья часть мезоцикла – предсоревновательная – по структуре и содержанию адекватна соревновательным циклам. Занятия вне льда значительно сокращаются, а ледовые занятия носят комплексный характер преимущественно технико-тактической и тактической направленности. В этом мезоцикле рекомендуется проведение товарищеских и контрольных игр.

7. Для учебно-тренировочного процесса в переходном периоде тренировки характерно переключение на средства общей физической подготовки в сочетании с различными восстановительными и лечебными мероприятиями. Тренировочные нагрузки носят аэробную направленность, характеризуются средними объемами тренировочной нагрузки и относительно низкой ее интенсивности.

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок (процентное соотношение объемов по видам подготовки на каждом этапе), а также примерный план график распределения программного материала в годичном цикле представлены в таблицах 13-18.

Таблица 13

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле и рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки 1 года подготовки

| Виды подготовки | Кол-во часов | Месяц | | | | | | | | | | | | Рекомендуемый объем нагрузок (% от годового объема) |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|-----------------------------------------------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| Общая физическая | 72 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 23 |
| Специальная физическая | 15 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 |
| Техническая | 103 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 33 |
| Тактическая | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 10 |
| Теоретическая, психологическая | 14 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование | 75 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 10 | 6 | 6 | 24 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| и контроль | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов | 312 | 28 | 26 | 25 | 25 | 25 | 26 | 25 | 25 | 27 | 28 | 25 | 27 | 100 |

В июне, во время отпуска тренера-преподавателя, обучающиеся тренируются самостоятельно по индивидуальной программе в соответствии с план-графиком.

Таблица 14

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле и рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки 2,3 года подготовки

| Виды подготовки | Кол-во часов | Месяц | | | | | | | | | | | | Рекомендуемый объем нагрузок (% от годового объема) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-----------------------------------------------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| Общая физическая | 71 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 17 |
| Специальная физическая | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 2 | 5 |
| Техническая | 112 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 6 | 9 | 10 | 27 |
| Тактическая | 37 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 9 |
| Участие в соревнованиях | 25 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | - | - | 2 | 6 |
| Теоретическая, психологическая | 29 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 121 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 8 | 11 | 29 |
| Всего часов | 416 | 37 | 36 | 36 | 36 | 35 | 36 | 35 | 35 | 34 | 27 | 31 | 38 | 100 |

В июне, во время отпуска тренера-преподавателя, обучающиеся тренируются самостоятельно по индивидуальной программе в соответствии с план-графиком.

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле и рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на учебно-тренировочном этапе 1 подготовки

| Виды подготовки | Кол-во часов | Месяц | | | | | | | | | | | | Рекомендуемый объем нагрузок (% от годового объема) | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-----------------------------------------------------|----|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | | |
| Общая физическая | 62 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 7 | 10 |
| Специальная физическая | 69 | 8 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 7 | 7 | 11 |
| Участие в соревнованиях | 94 | 9 | 12 | 12 | 12 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | - | - | 5 | 15 | |
| Техническая | 100 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 9 | 9 | 16 | |
| Тактическая | 51 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | - | 3 | 5 | 7 | |
| Теоретическая, психологическая | 55 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 10 | |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 193 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 18 | 23 | 15 | 15 | 31 | |
| Всего часов | 624 | 56 | 58 | 57 | 57 | 52 | 51 | 52 | 51 | 49 | 43 | 45 | 53 | 100 | |

В июне, во время отпуска тренера-преподавателя, обучающиеся тренируются самостоятельно по индивидуальной программе в соответствии с план-графиком.

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле и рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на учебно-тренировочном этапе 2 подготовки

| Виды подготовки | Кол-во часов | Месяц | | | | | | | | | | | | Рекомендуемый объем нагрузок (% от годового объема) | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-----------------------------------------------------|-----|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | | |
| Общая физическая | 73 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 7 | 10 |
| Специальная физическая | 80 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 7 | 8 | 11 |
| Участие в соревнованиях | 109 | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 9 | - | - | 5 | | 15 |
| Техническая | 116 | 11 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | | 16 |
| Тактическая | 62 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 6 | | 7 |
| Теоретическая, психологическая | 62 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 6 | | 10 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 226 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 20 | 20 | 23 | 19 | 18 | | 31 |
| Всего часов | 728 | 68 | 70 | 67 | 65 | 63 | 62 | 59 | 61 | 59 | 42 | 52 | 60 | | 100 |

В июне, во время отпуска тренера-преподавателя, обучающиеся тренируются самостоятельно по индивидуальной программе в соответствии с план-графиком.

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле и рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на учебно-тренировочном этапе 3,4,5 годов подготовки

| Виды подготовки | Кол-во часов | Месяц | | | | | | | | | | | | Рекомендуемый объем нагрузок (% от годового объема) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|----|----|-----|----|----|------------|----|------------------|----|-----|------|-----------------------------------------------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| | | периоды подготовки | | | | | | | | | | | | |
| | | соревновательный | | | | | | переходный | | подготовительный | | | | |
| Общая физическая | 84 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 10 | 8 | 9 | 9 |
| Специальная физическая | 94 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 5 | 9 | 9 | 10 |
| Участие в соревнованиях | 150 | 16 | 16 | 17 | 17 | 16 | 16 | 14 | 14 | 10 | - | 4 | 10 | 16 |
| Техническая | 112 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 12 |
| Тактическая | 95 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 5 | 3 | 9 | 9 | 10 |
| Теоретическая, психологическая | 83 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 7 | 9 |
| Инструкторская, судейская | 28 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | - | - | 2 | 3 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль" | 290 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 28 | 28 | 25 | 25 | 31 |
| Всего часов | 936 | 85 | 85 | 84 | 83 | 81 | 81 | 76 | 75 | 72 | 62 | 72 | 80 | 100 |

В июне, во время отпуска тренера-преподавателя, обучающиеся тренируются самостоятельно по индивидуальной программе в соответствии с план-графиком.

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле и рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства

| Виды подготовки | Кол-во часов | Месяц | | | | | | | | | | | | Рекомендуемый объем нагрузок (% от годового объема) | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|------------|-----|------------------|-----------------------------------------------------|----|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | | |
| | | периоды подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| | | соревновательный | | | | | | | | | переходный | | подготовительный | | |
| Общая физическая | 83 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 9 | 8 | 9 | 8 |
| Специальная физическая | 115 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 5 | 10 | 10 | 11 | |
| Участие в соревнованиях | 156 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 15 | 10 | - | 4 | 10 | 15 | |
| Техническая | 73 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 7 | 7 | 7 | |
| Тактическая | 145 | 15 | 15 | 15 | 15 | 13 | 13 | 13 | 9 | 9 | 3 | 12 | 13 | 14 | |
| Теоретическая, психологическая | 115 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 5 | 10 | 10 | 11 | |
| Инструкторская, судейская | 31 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | - | - | 2 | 3 | |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 322 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 30 | 28 | 28 | 28 | 31 |
| Всего часов | 1040 | 96 | 97 | 96 | 96 | 91 | 90 | 88 | 83 | 80 | 55 | 79 | 89 | 100 | |

В июне, во время отпуска тренера-преподавателя, обучающиеся тренируются самостоятельно по индивидуальной программе в соответствии с план-графиком.

Содержание и методика работы по разделам подготовки

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Этап начальной подготовки

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения:

Построение группы в шеренгу, колонну, выбор дистанции и интервала. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Равнение в строю, расчёт, повороты на месте. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

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, периметру площадки, сгибание и разгибание рук, вращение плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведения и приведение, рывки назад и в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание, разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперёд, назад и в сторону; выпады; приседания; прыжки из различных исходных положений, многоскоки, ходьба в полном приседе.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головой. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Кувырки вперёд, назад, элементы самостраховки при падении набок, вперёд и назад.

Движения с предметами и без (со скакалками, гантелями, блинами, набивными мячами, железными палками).

Упражнения для развития физических качеств

1. Упражнения для развития силовых качеств:

Для развития силы используют следующие упражнения, помимо перечисленных ранее: упражнения с набивными мячами и гантелями от 2 до 4 кг в различных И.П. Задания выполняются в 2-3 подходах по 6-15 раз, в объёме 20-25 минут за занятие. Тренировка по силовой подготовке проводится в начале

микроцикла. Упражнения на различные группы мышц чередуются между собой. В качестве отягощений используют блины от штанги и некоторые виды тренажёров (для пресса, спины). Основные методы тренировки: повторный и метод динамических усилий.

Упражнения для развития быстроты. Используются различные упражнения, которые должны удовлетворять следующим требованиям:

- техника таких упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости;
- упражнение должно быть хорошо изучено и освоено;
- продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу его выполнения скорость не снижалась.

Задания на быстроту проводятся в начале недели в объёме 20-40 мин на тренировке, выполняются 1-3 серии по 6-8 повторений, ЧСС не более 150-170 уд/мин., продолжительность упражнений 5-12 сек. Виды упражнений: старты с места и в движении, по зрительному или звуковому сигналу на дистанции от 5 до 20 м; старты из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа); бег с максимальной скоростью и резкими остановками, эстафеты и подвижные игры.

Добавляются задания, выполняемые в затруднённых, обычных и облегчённых условиях. Увеличивается дистанция пробегания от 5 до 40 м. Чаще используется повторный метод и в частности собственно-скоростные упражнения выполняемые с предельной или околопредельной скоростью (3 серии по 6-8 повторений).

Используется также игровой и соревновательный метод, который создаёт дополнительный стимул к повышению скоростных качеств за счёт эмоционального фона, духа соперничества.

Упражнения для развития ловкости.

Ловкость - это способность совершать быстрые согласованные движения на основе нервной мускульной координации.

Как физическое качество, ловкость - это способность спортсмена быстро овладеть новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность согласно

требованиям внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость - качество комплексное, поэтому при её совершенствовании может использоваться широкий круг упражнений, при этом важно, чтобы они всегда содержали элемент новизны.

Для развития ловкости и её совершенствования используют следующие тренировочные задания:

- разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях;
- прыжки без опоры с поворотом и без поворота;
- прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд;
- акробатические упражнения, перекаты, кувырки вперёд, назад, в сторону, одиночные, сериями и в сочетании;
- лазание по канату, шесту;
- упражнения на равновесия (на уменьшенной опоре, без зрительного контроля)
- упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения);
- спортивные и подвижные игры, борьба;
- жонглирование теннисными мячами (1-2) в парах и с использованием стены;
- броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, в прыжке;
- упражнения со скакалкой.

Одним из направлений ловкости является способность сохранять равновесие, которые бывает динамическое и статическое (в движении и на месте).

Развитие этого качества осуществляется следующими заданиями:

- упражнение на равновесие на одной, двух ногах с продвижением вперёд, назад, шагом, бегом, прыжками, передвижения и позы на уменьшенной опоре, балансирование на предметах или предметами.

2. Совершенствование функций вестибулярного аппарата: вращения головой в различных плоскостях, кувырки, перевороты или комбинированные упражнения.

Последовательность развития ловкости:

- совершенствование пространственной точности и координации движения, при этом временной фактор не учитывается;
- то же самое, только выполняется в сжатые отрезки времени, экономично и точно;
- вышеперечисленные требования остаются, но упражнения выполняются в неожиданно изменяющихся условиях.

Упражнения на ловкость делятся 10-12сек (если это эстафета), ЧСС до 150-160 уд/мин., выполняется 1-2 серии по 6-8 повторений (вне льда), отдых между сериями 2-3 мин., ЧСС в период отдыха 102-114 уд/мин. Эти упражнения проводятся в начале недели и в начале основной части учебно-тренировочного занятия.

Добавляются опорные прыжки с мостика, прыжки в высоту различными способами, всевозможные стойки на руках, голове, беговые упражнения с изменением направления движения, игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития выносливости:

- равномерный бег на пульсе 130-170 уд/мин.
- чередование ходьбы и бега на пульсе 110-170 уд/мин.
- кросс на дистанции 3-4 км.
- дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 12 мин.
- спортивные игры продолжительностью 20-30 мин.
- велосипедный кросс 6-8 км.
- плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 м с небольшой скоростью)

Работать над выносливостью надо в течение 4-6 недель и далее поддерживать на должном уровне. Занятия проводятся в конце микроцикла, используя повторный метод.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- ОРУ (с малыми отягощениями), выполняемые максимально быстро;
- прыжки в высоту, длину, тройной с места и с разбега, многоскоки;

- подвижные игры с использованием отягощений малого веса (3-4 кг);
- игры на местности, подвижные игры, с применением силовой борьбы;
- метание набивных мячей (3-4 кг);
- бег в гору, вверх по лестнице.

Упражнения на гибкость.

К упражнениям на растягивание добавляются упражнения на снарядах и с помощью партнёров, из различных И.П. Широко используются упражнения с фиксацией положения рук, ног, туловища в течение 5-20 сек. Эти упражнения выполняются ежедневно.

Специальные упражнения на льду

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея (выполняются на льду и вне его).

Упражнения для развития силы:

- приседание на одной ноге и двух в движении.
- прыжки на одной и двух ногах в движении на коньках через линию.
- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и стартами.
- ручной мяч (набивной весом 2-3 кг) на двое ворот на всю площадку.
- эстафета с набивным мячом (2-3 кг).
- челночный бег.
- единоборство за шайбу у борта (1x1; 2x2).
- использование утяжелённого пояса 3 кг, утяжелённой шайбы (300-400 г.), утяжелённой клюшки с 10 лет.

Основными методами являются: вариативный, игровой и сопряжений.

Развитие скоростных качеств: для воспитания скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

1. Техника упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях.

2. Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, что во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.

3. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась из-за утомления. Продолжительность упражнения не должна превышать 10 сек.

Основными методами скоростной подготовки являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный и сопряжённый.

Упражнения для развития быстроты:

- повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 м из разных И.П.
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному и звуковому сигналу.
- ускоренный бег по виражу, кругу, восьмёрке (лицом и спиной вперёд).
- эстафеты без и с клюшкой и шайбой.
- скоростные серии бросков шайбы в борт, в ворота.
- бег на коньках на 18, 36, 54 м на время.
- подвижные игры на льду.

Упражнения для развития выносливости:

- длительный равномерный бег (ЧСС 140-160 уд/ мин) и переменный бег на коньках (ЧСС 130-180 уд/ мин).
- серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.).
- чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.
- серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-80% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин., число повторений в серии 3-5, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин., число серий 1-2). Все эти упражнения развивают скоростную выносливость.

Специальную выносливость начинают развивать с 10-11 лет, используя повторное выполнение игровых упражнений, игр в одной зоне-с уменьшенным количеством игроков, с сокращёнными интервалами отдыха в играх на льду. Игра в хоккей на поле для хоккея с мячом. Эти упражнения даются в небольшом объёме и при строгом контроле со стороны тренера-преподавателя.

Упражнения для развития ловкости:

- эстафеты на льду с предметами и без.
- прыжки на коньках через препятствия, падения и подъёмы на льду.
- бег по кругу с падением на одно, два колена, с резким изменением направления движения.
- игры с противодействующими партнёрами и элементами акробатики.

Для развития гибкости и её поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения. Упражнения выполняются в движении по периметру хоккейной площадки: вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки; перешагивание через клюшки вперёд-назад, вправо-влево; маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2 года обучения

Подбор используемых упражнений на этом этапе такой же, как и на предыдущем этапе. Разница заключается в организации проведения занятий, величине нагрузки и используемых средств, для развития некоторых физических качеств.

Упражнения для развития физических качеств объединяются в комплексы (6-7 заданий) и проводятся в объёме 30 мин за тренировку. Занятия проводятся в начале микроцикла 2-3 раза, в основном на подготовительном и переходном периоде. Более широко используются различные тренажёры избирательного действия (пресс, спина, кисти рук). На льду упражнения выполняются сериями 2-3

серии по 6-8 повторений. Используются небольшие отягощения (3-4 кг) в виде пояса, которые не влияют на технику движения.

Упражнения для развития быстроты на льду проводятся в начале микроцикла и учебно-тренировочного занятия, в объёме 20-40 мин с использованием заданий комплексной направленности (1x1; 1x0; 2x0; 3x0; 2x2; 3x3), а также используется специальный инвентарь «парашутик».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств объединяются в комплексы по 5-6 заданий в объёме 3 серий, ЧСС 180-190 уд/мин., отдых между повторениями 45 с-60с., между сериями 3 мин.

Для развития выносливости начинают использовать равномерный непрерывный, переменный непрерывный, интервальный. Длина дистанции на кроссовой подготовке составляет 4-5 км, ЧСС 140-150 уд/мин.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3, 4, 5 год обучения

На тренировочном этапе 3, 4, и 5 годов обучения постепенно увеличивается как объём, так и интенсивность учебно-тренировочных средств по сравнению с этапом 1, 2 года обучения. Повышение интенсивности занятий осуществляется за счёт увеличения объёма специальных упражнений на льду и количества игр.

Практический материал изучается на групповых, командных учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

В физической подготовке подростков помимо развития быстроты, ловкости и гибкости (основные качества детского возраста) необходимо уделять внимание развитию силы, а позднее и выносливости.

Существует три основных методических подхода применения упражнений с отягощениями:

1. Работа в течение длительного промежутка времени (вплоть до предельного количества повторений-«до отказа») с малыми отягощениями или сопротивлениями

(30% от максимальных усилий) - повторный метод. Развивается силовая выносливость.

2. Тренировка с малыми отягощениями или сопротивлениями (10-20% от максимального) с предельной скоростью - метод динамических усилий, развивают скоростно-силовые качества хоккеистов. Нагрузка выполняется с 3-6 повторениями в 3-4 сериях. Интервал отдыха между подходами 2-4 мин. Обычные средства: гриф от штанги, набивные мячи, гантели, «блины» от штанги и т.д.

3. Работа с отягощениями и сопротивлениями около предельной и предельной массы и сопротивления. Заниматься нужно в течение короткого промежутка времени, упражнение повторяется не более 5 раз. Перерывы между подходами 3-5 мин. Применяется при развитии абсолютной силы - метод максимальных усилий.

С 13-15 лет интенсивность силовой подготовки должна возрастать, но при её тщательном дозировании и контроле.

В недельном микроцикле занятия по силовой подготовке проводятся 1-2 раза, в начале микроцикла. Упражнения объединяются в комплексы по 6-8 заданий, из расчёта 1-2 упражнения на одну группу мышц. Такие занятия проводятся на протяжении всего подготовительного периода, на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годичного цикла.

Используются упражнения со штангой весом до 60% от максимального, набивные мячи весом 4-5 кг., беговые упражнения с отягощением, утяжелённые клюшки, шайбы, имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов.

В возрасте 13-14 лет быстроту развивают в тесной связи с развитием силы мышц и скоростно-силовых качеств. Метод выполнения - повторный, а также вариативный, игровой и соревновательный. Упражнения для развития быстроты - по программе групп начальной специализации. Время выполнения упражнения - 10-12 сек., длина дистанции увеличивается до 60-100 м.

Для развития выносливости используют равномерный (ЧСС 140-160 уд/мин) и переменный бег (130-160 уд/мин) по гладкой и пересечённой местности,

плавание, велокроссы продолжительностью 20-40 мин., круговые тренировки по станциям. Кроссовая дистанция увеличивается до 5-6 км.

В следствии того, что в подростковом возрасте происходит определённый спад в координации, обучение новым движениям протекает не так легко, как раньше. Поэтому тренировки на развитие ловкости должны быть направлены на закрепление раннее приобретённых навыков.

Упражнения для развития ловкости, по программе групп начальной специализации, лучше всего проводить в начале основной части учебно-тренировочного занятия, а в недельном микроцикле- в среду, когда необходимо снизить тренировочную нагрузку. В качестве средств используют спортивные игры со сбивающими факторами (сопротивление соперников, без зрительного контроля, несколько мячей- футбольных, гандбольных, баскетбольных), преодоление полосы препятствий.

Гибкость следует развивать и поддерживать на высоком уровне систематически, практически ежедневно. В тренировочном занятии специальные упражнения на гибкость целесообразно проводить в разминке и в конце тренировки, а в недельном микроцикле в дни после больших нагрузок, между упражнениями на развитие быстроты и силы.

В годичном цикле гибкости уделяют больше внимания на этапах общей подготовке. Упражнения для развития гибкости проводятся по программе для групп начальной специализации, количество повторений увеличить, добавляются упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения на льду

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея. Развитие специальных физических качеств юных хоккеистов групп углубленной специализации проводится по программе групп начальной специализации с некоторыми дополнениями.

Основные (соревновательные) силовые упражнения выполняются на льду хоккейной площадки непосредственно в структуре основных (хоккейных) двигательных навыков:

1. Упражнения для мышц ног: старты, рывки, торможения, «челночный» бег, то же самое, но с отягощением в виде утяжелённых поясов, жилетов (на развитие скоростно-силовых качеств), для развития силовой выносливости- автопокрышки, буксировка партнёра с клюшкой, которые притормаживают, создавая дополнительное сопротивление.

2. Упражнения для мышц плечевого пояса и кистей рук с утяжелёнными клюшками, шайбами (броски, ведение, передачи); упражнения с утяжелённым поясом, в утяжелённом жилете, с «браслетом» (ведение, передачи).

3. Упражнения для комплексного воздействия на основные мышечные группы, участвующие в соревновательных движениях: игровые упражнения технико-тактической направленности, связанные с силовыми проявлениями, игровые упражнения с выполнением силовых приёмов и силовых единоборств.

Вес утяжелённых поясов и жилетов должен составлять 10% от веса хоккеиста и может постепенно увеличиваться, на « челночном» беге увеличивается количество повторений.

В возрасте 13-14 лет рекомендуется развивать быстроту в беге на льду, целенаправленно воздействовать на скорость двигательных реакций, силу и быстроту отталкивания и повышать максимальную частоту движений. По мере освоения техники бега на коньках и владения клюшкой совершенствуют скорость двигательной реакции, быстроту и частоту движений клюшкой при владении шайбой, быстроту выполнения броска, передачи, приёма, обводки и т.д.

Последующее развитие быстроты в основном направлено на повышение максимальной скорости бега, поэтому, начиная с 14-15 лет, объём упражнений на развитие быстроты в ОФП и СФП продолжает расти (в основном за счёт увеличения времени их выполнения, повышения интенсивности, широкого применения скоростно-силовых и собственно силовых средств тренировки). Упражнения выполняются в 2-3 сериях по 10-12 повторений. Используются повторный, игровой,

соревновательный и вариативный методы при развитии скоростных качеств (упражнения с облегченными и утяжеленными шайбами, бег в утяжеленных жилетах и без защитного снаряжения).

Упражнения для развития выносливости - «фартлек» на льду, используется переменный непрерывный метод (игра скоростей). Повторный метод нужен для развития скоростной и специальной выносливости (в данном случае важно подобрать оптимальные паузы отдыха). Многократное выполнение упражнений с короткими интервалами отдыха не обеспечивает относительно полного восстановления от предшествующей работы (интервальный метод). При игровом методе нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением перерывов, сокращением или увеличением дистанции, количества пробежек, уменьшением или увеличением количества повторений в игре; уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-80% от максимальной. Длительность одного повторения не более 20-30 с, интервалы отдыха 2-2,5 мин, число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2.

Специальные упражнения на льду, направленные на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической, технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия): «челночный» бег с шайбой и без, скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях (время от 10 до 45с), атака 3х2 на всю площадку (2-3 атаки без перерыва), атака 5х0 на всю площадку (3 атаки подряд), игровое упражнение 3х1+1 на всю площадку.

Упражнения для развития ловкости – предусматривают выполнение технических приёмов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля, слаломный бег, прыжки с поворотами), преодоление полосы препятствия без шайбы и с шайбой с последующим броском шайбы в ворота, различные эстафеты. ЧСС в конце упражнения 160-165 уд/мин, количество повторений 7-10, 1-2 серии (на льду).

Для развития гибкости и её поддержания применяют упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения. Эти упражнения должны присутствовать в каждом занятии. Задания на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными упражнениями. В заключительной части занятия необходимо выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения для развития физических качеств вне льда, проводятся в течение всего годичного цикла подготовки. Основной формой проведения занятий, является круговая, поточная и игровая формы. Наиболее часто на этапе спортивного совершенствования используется переменный и интервальный метод тренировки.

Переменный метод- это чередование нагрузки высокой, средней и низкой интенсивности.

Интервальный метод- это чередование нагрузки с интервалами отдыха. Такая тренировка очень приемлема для постепенного приспособления организма к высоким нагрузкам. Нагрузки постепенно повышаются за счёт сокращения интервалов отдыха или, наоборот, продлевается время упражнения.

При развитии силовых качеств придерживаются следующего порядка выполнения упражнений: на мышцы ног- рук- брюшной пресс- расслабление; грудь – плечи- спина- расслабление. Вначале развивают силовую выносливость- затем абсолютную (2-3 тренировки в микроцикле на подготовительном периоде; 1-2 тренировки в микроцикле на соревновательном периоде и 2 тренировки в микроцикле на переходном периоде), далее развивают взрывную силу и наконец скоростно-силовую выносливость.

При организации тренировки команду следует разбить на несколько групп по весу игроков, не забывая и об их уровне силовой подготовленности, у каждой групп свои «рабочие веса» и количество повторений. У всех групп задание одинаковое, например, приседание со штангой, но дозировка и вес штанги

различный. Когда все выполняют одно задание, необходимо приступить к следующему. Нагрузка регулируется за счёт количества повторений, веса штанги, интервала отдыха.

Чтобы повысить эффективность силовой тренировки, необходимо в одном упражнении использовать два режима – преодолевающий и уступающий. Лучше медленно опускать штангу и побыстрее поднимать. Необходимо также включать дополнительные упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса, особенно в уступающем режиме.

При развитии силовых возможностей юных хоккеистов тренер-преподаватель должен постоянно помнить и обязательно придерживаться следующих методических положений:

1. При приседании с большими и средними отягощениями следить за тем, чтобы вертикальная проекция коленей не выходила за пределы носков ступней во избежание травм менисков и связок коленного сустава.

2. На учебно-тренировочных занятиях нужно постоянно следить за сохранением правильной осанки, спина должна быть прямой.

3. Задержка дыхания во время поднятия тяжестей может стать причиной повышения кровяного давления и возникновения проблем с сердцем. Рекомендуется делать выдох в преодолевающей фазе поднятия отягощения и вдох - в уступающей.

Максимальная нагрузка у 15-летних - до 75% веса тела, у 16-летних и старше - 100%. Основные методы - повторный, круговой, динамических усилий, ударный, максимальных и прогрессирующих усилий. Занятие по силовой подготовке длится в течении 40-60 мин., ЧСС 150-160 уд/мин.

Одним из ведущих физических качеств хоккеиста, несомненно, являются скоростно-силовые качества.

Основными методами развития этих качеств являются:

- метод динамических усилий, характеризуется предельной скоростью выполнения упражнения при незначительном (до 20%) внешнем сопротивлении; интервал отдыха между подходами 2-4 мин., количество повторений 6-10 (3 серии). Режим работы анаэробно-алактатный. Организация тренировки - по группам (5-6

человек) по заданию или круговая форма. Средства: бег с максимальной скоростью с утяжелённым поясом, в утяжеленном жилете, броски и передачи диска от штанги (2,5-5,0 кг), шайбы утяжелённые (400-600 г), утяжелённые браслеты на кисти рук, прыжки в гору, по лестнице, с небольшим отягощением («блин» от штанги 5-10 кг), с набивным мячом;

- ударный метод, основан на ударном стимулировании мышечных групп путём использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Средства- прыжки в глубину с возвышенности, передачи утяжелённой шайбы. Выполняются серийно (2-3 серии) по 8-10 прыжков, Режим работы анаэробно-алактатный. Отдых между сериями 5-6 мин. Организация тренировки: по группам, в потоке один за другим.

Также для повышения уровня скоростно-силовых качеств мышц ног применяют многочисленные и разнообразные прыжковые упражнения:

- прыжки на двух ногах через линию вперёд-назад, влево -вправо, влево – вправо с закручиванием туловища- по 10-12 прыжков;

- прыжки на одной через линию по 10-12 прыжков на каждую ногу;

- прыжки через « барьеры» высотой 20-30 см (на одной, двух ногах, бег через барьеры).

- прыжки боком через барьеры;

Упражнения для мышц рук (с мячом):

- броски мяча в стену двумя руками сбоку;

- броски мяча двумя руками от груди в стену (2-3 м);

- броски мяча, ударяя его о землю сбоку от себя по 10-12 раз;

- броски мяча партнёру.

Форма занятия - круговая тренировка с работой по станциям (10-12 станций).

Режим работы - анаэробно-алактатный с переходом в аэробно-гликолитический (15-30-45 с), количество серий 3-5, отдых между сериями 3-5 мин. ЧСС-170-186 уд/мин.

Количество «станций», серий, продолжительность работы, подбор упражнений может варьироваться в зависимости от направленности занятия и от подготовленности.

Тренировочные задания, развивающие быстроту, рекомендуются выполнять в 1-3 сериях по 6-8 повторений. Интервал отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности хоккеистов и контролируется по восстановлению ЧСС (108-114 уд/мин). В подготовительном периоде на скоростную подготовку отводится 5-18% времени от всей физической подготовки. Основными методами подготовки являются игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Развитие ловкости. Развитие ловкости проходит в основном на подготовительном периоде годового цикла тренировки. К основным средствам относятся акробатические и гимнастические упражнения, а также подвижные и спортивные игры. Задания на ловкость выполняются в небольшом объёме и в начале занятия.

Развитие гибкости. Гибкость следует развивать систематически. Упражнения обязательны во время разминки перед матчем или тренировкой, а также по их окончании. Темп выполнения упражнений - средний и медленный. Упражнения выполняются до появления лёгкой боли в мышцах, что является сигналом к прекращению работы.

В микроциклах упражнения на гибкость в большом объёме целесообразно проводить в дни после больших нагрузок, а также в паузах между упражнениями, направленными на развитие силы, ловкости, быстроты.

В конце учебно-тренировочного занятия целесообразно давать специальные упражнения на гибкость статического характера продолжительностью 20-30 с.

Общая выносливость. Тренировки для развития общей выносливости занимают основное место в подготовительном периоде и несколько в меньшей мере используются в соревновательном и переходном периоде.

Для повышения ёмкости аэробных процессов лучше всего использовать циклическую работу с умеренной и средней интенсивностью, выполняемую равномерным методом (бег в лесу, на стадионе, плавание, езда на велосипеде). Продолжительность таких упражнений постепенно увеличивается (в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся) от 10 до 90 мин (ЧСС 130-160 уд/мин).

Вместе с тем используется и переменный бег (сочетание бега с разной скоростью и ходьбой). Интенсивность упражнений при ЧСС 130-160 уд/ мин.

Упражнения, развивающие мощность аэробных процессов, целесообразно планировать на всех периодах годичного цикла и на протяжении всей многолетней подготовки хоккеистов.

Для повышения мощности аэробных процессов используются упражнения, выполняемые равномерным, переменным, повторным, интервальным, игровым методом в аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения. ЧСС 160-180 уд/ мин, продолжительность упражнений от 3-5 мин до 60 мин.

Для совершенствования мощности аэробных процессов энергообеспечения, эффективных учебно-тренировочных заданий в следующем режиме: интенсивность 75-85 % от максимальной, ЧСС 180 уд/ мин, продолжительность интервалов отдыха 60-120 с, число повторений 8-10, ЧСС после отдыха 120-130 уд/ мин.

Тренировочные задания на развитие выносливости включаются во вторую половину занятия и в конце учебно-тренировочного дня и микроцикла.

Основными упражнениями являются кросс до 8-10 км, бег на 200, 300, 400 м, игровые упражнения (футбол, баскетбол, регби), «фартлеки». Тренировочные задания аэробного характера (кросс до 20 мин при ЧСС до 130-140 уд/ мин, силовые упражнения с небольшой нагрузкой и интенсивностью при ЧСС до 130-140 уд/ мин, общее время) используются также сразу после проведённого матча в целях активного восстановления и после дневного учебно-тренировочного занятия (особенно в подготовительном периоде).

Скоростная выносливость. Для развития этой выносливости используют два типа заданий с преимущественной направленностью на повышение ёмкости и мощности гликолитических реакций. Для повышения ёмкости гликолитических процессов необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

1. Интенсивность работы-90-95 % от предельной, ЧСС 190-200 уд/ мин.
2. Продолжительность нагрузки - от 40с до 3 мин.
3. Интервалы отдыха - постоянные или сокращающиеся от 1 до 5 мин между повторениями и до 10 мин между сериями.

4. Число повторений в серии - от 3 до 5 раз, число серий 1-3.

Используется бег на отрезках от 300 до 1000 м, бег в гору, эстафеты, игры, игровые упражнения, формы круговой тренировки, в том числе преодоление полосы препятствий.

Для повышения мощности гликолитических процессов необходимо выполнить следующие рекомендации:

1. Интенсивность работы- 90-95 % от предельной, ЧСС 190-210 уд/ мин.
2. Продолжительность нагрузки- 30-45с.
3. Количество повторений- 3-5 раз, число серий 1-2.

Используется бег на отрезках 100-300 м, полоса препятствий, бег с отягощениями, эстафеты, единоборства.

Для развития скоростно-силовой выносливости используют круговую тренировку с работой на 10 станциях. Продолжительность работы - 20 с , отдых 40 с и переход. Отдых между сериями- 5 мин, выполнить 3-5 серий.

Специальные упражнения на льду

Развитие силы. Силовая подготовка хоккеистов на этапе спортивного совершенствования всё более специализируется и усложняется. Упражнения с отягощениями выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространённый метод- сопряжённый, когда технико-тактическое упражнение выполняется с отягощением. В качестве отягощения используют автопокрышку с блином 10-15 кг, утяжелённый жилет (7-12 кг), клюшку, шайбу, браслеты на кисти рук . Упражнения выполняются в течении 10-30 с на ограниченном пространстве.

Развитие быстроты. Тренировочные задания, развивающие скоростные качества хоккеиста, выполняются в 1-2 сериях по 5-6 повторений; игровые упражнения 1х0, 2х0,3х0, 2х1, 3х1, 3х2 на максимальной скорости, проводятся 8-10 раз в потоке.

В зависимости от дистанции интервалы отдыха составляют 1-2 мин, при развитии стартовой скорости интервалы отдыха между сериями увеличиваются до 2-4 мин, а при развитии дистанционной скорости интервалы отдыха между сериями

составляет 4-6 мин. Кроме повторного метода используют вариативный, игровой, соревновательный.

Развитие специальной ловкости.

В процессе развития специальной ловкости используются разные методические приёмы усложнения координационной структуры привычных упражнений.

Это достигается путём:

- введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах;
- изменения скорости и темпа движения;
- изменения пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (ограничение времени и пространства для выполнения технического приёма, уменьшение площадки);
- усложнения упражнений посредством добавочных движений;
- создания непривычных условий выполнения упражнений, а также применение специальных снарядов и устройств.

Время выполнения- 8-10 с, выполняется 7-10 повторений в 1-2 сериях. Отдых между повторениями 30-90 с., между сериями 2-3 мин.

Развитие гибкости. Упражнения на гибкость делятся на дополнительные и основные. Дополнительные используются в подготовительной части занятия, а также после выполнения различных упражнений на силу, быстроту, ловкость и выносливость в основной и заключительной части занятия.

Основные упражнения выполняются по следующей методике: основной метод - повторный, сериями по 10-25 раз в каждом подходе, количество серий 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развитие выносливости. Специальными упражнениями на льду развивают скоростную и специальную выносливость хоккеистов, в основе которых анаэробно-гликолитических и анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения.

Скоростная выносливость на льду развивается различными беговыми упражнениями. Время работы-30-40 с. (в одном повторении), в серии- 3 повторения,

продолжительность интервалов отдыха после повторений-60-90 с. Время отдыха между сериями- 10-12 мин, ЧСС 192- 210 уд/ мин. В качестве примера можно привести «челночный» бег 5x54x3 серии.

Способность хоккеиста эффективно противостоять утомлению в процессе тренировочной и соревновательной деятельности характеризует его специальную выносливость.

Специальная выносливость обеспечивается анаэробно-гликолитическим механизмом энергообеспечения. Продолжительность упражнения- 1-2 мин, отдых 2-3 мин, ЧСС 180-200 уд/мин, выполнить 6-8 повторений. В качестве примера даётся игровое упражнение 3x3 на всю площадку. В годичном цикле акцент на развитие скоростной и специальной выносливости планируется в конце подготовительного периода и в течение соревновательного периода (2 раза в неделю).

Техническая подготовка для всех этапов

Таблица 19

Техническая подготовка - приёмы техники передвижения на коньках

| № п/п | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|-------------------------------------------------|---|---|---|---|----------|
| | | начальной подготовки | | | учебно-тренировочный (спортивной специализации) | | | | | ССМ, ВСМ |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | Передвижение по резиновой дорожке | + | | | | | | | | |
| 2 | Основная стойка хоккеиста | + | | | | | | | | |
| 3 | Скольжение на двух коньках, держа партнёра за пояс (паровозик) руками | + | | | | | | | | |
| 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 (внешней) ноги (переступанием) | + | | | | | | | | |
| 9 | Повороты по дуге переступанием двух ног | + | + | | | | | | | |
| 10 | Повороты влево и вправо скрестными шагами | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Торможение полуплугом и плугом | + | | | | | | | | |
| 12 | Старт с места лицом вперёд | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 13 | Бег короткими шагами | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 14 | Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 15 | Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежками) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16 | Прыжки толчком одной и двумя ногами | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 17 | Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда | + | + | + | + | | | | | |
| 18 | Бег спиной вперёд переступанием ногами | + | + | + | + | | | | | |
| 19 | Бег спиной вперёд скрестными шагами | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 20 | Повороты в движении на 180° и 360° | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21 | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22 | Старты из различных И.П. с последующими | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | рывками в заданные направления | | | | | | | | | |
| 23 | Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 24 | Кувырок в движении | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 25 | Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 26 | Комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 27 | Комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Таблица 20

Техническая подготовка - приёмы техники владения клюшкой и шайбой

| № п/п | Приёмы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|-------------------------------------------------|---|---|---|---|----------|
| | | начальной подготовки | | | учебно-тренировочный (спортивной специализации) | | | | | ССМ, ВСМ |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | Основная стойка хоккеиста | + | | | | | | | | |
| 2 | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): 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 вперёд | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Короткое ведение шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Ведение шайбы коньками | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Ведение шайбы в движении спиной вперёд | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Обводка соперника на месте и в движении | + | + | + | + | | | | | |
| 11 | Длинная обводка | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Короткая обводка | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 13 | Силовая обводка | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 14 | Обводка с применением обманных действий- финтов | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 15 | Финт клюшкой | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16 | Финт с изменением скорости движения | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 17 | Финт головой и туловищем | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 18 | Финт на бросок и передачу | | | | | + | + | + | + | + |
| 19 | Финт- ложная потеря шайбы | | | | | | + | + | + | + |
| 20 | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21 | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22 | Удар шайбы с длинным замахом | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 23 | Удар шайбы с коротким замахом | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 24 | Бросок-подкидка | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 25 | Броски после ведения, обводки, передачи | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 26 | Броски и удары в одно касание «встречно» и с боку идущей шайбы | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 27 | Броски шайбы с неудобной стороны | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 28 | Остановка шайбы крюком клюшки, рукояткой, коньком, рукой, туловищем | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| 29 | Приём шайбы с одновременной её подработкой и к последующим действиям | | | | | | | | + | + | | + |
| 30 | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, подбивания, прижимания клюшки | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| 31 | Отбор шайбы с помощью силовых приёмов туловищем. Остановка и толчок плечом | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| 32 | Остановка и толчок грудью | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| 33 | Остановка и толчок задней поверхностью бедра | | | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| 34 | Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + |

Таблица 21

Техническая подготовка - техника игры вратаря

| № п/п | Приёмы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|-------------------------------------------------|---|---|---|---|----------|--|---|
| | | начальной подготовки | | | учебно-тренировочный (спортивной специализации) | | | | | ССМ, ВСМ | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 1 | Обучение основной стойке вратаря | + | | | | | | | | | | |
| 2 | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одной к другой | + | + | | | | | | | | | |
| 3 | Техника передвижения на коньках | + | | | | | + | + | + | | | + |
| 4 | Передвижение на параллельных коньках (пр., лев.) | + | + | + | + | + | + | + | + | | | + |
| 5 | Т-образное скольжение (вправо, влево) | + | + | + | + | + | + | + | + | | | + |
| 6 | Передвижение вперёд выпадами | + | + | + | + | + | + | + | + | | | + |
| 7 | Торможение плугом, | + | + | + | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | полушлугом | | | | | | | | | |
| 8 | Торможение на параллельных коньках | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Передвижение короткими шагами | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков ото льда и с переступанием | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Ловля шайбы ловушкой, стоя на месте | + | | | | | | | | |
| 13 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | + | | | | | | |
| 14 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением | + | + | + | + | | | | | |
| 15 | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена | + | + | + | + | | | | | |
| 16 | Ловля шайбы ловушкой в шпагате | | | + | + | | | | | |
| 17 | Ловля шайбы на блин | + | + | | | | | | | |
| 18 | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени | + | + | + | | | | | | |
| 19 | Отбивание шайбы блином стоя на месте | + | | | | | | | | |
| 20 | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | + | | | | | | |
| 21 | Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена | + | + | + | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22 | Отбивание шайбы коньком | | | | | | | | + | + | + |
| 23 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| 24 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| 25 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки | | | | | | | | + | + | + |
| 26 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена | | | | | | | | + | + | + |
| 27 | Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево) с падением на одно два колена | + | + | | | | | | | | |
| 28 | Отбивание шайбы щитками в шпагате | | | + | + | | | | | | |
| 29 | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) | + | + | + | | | | | | | |
| 30 | Прижимание шайбы туловищем и ловушкой | + | + | + | | | | | | | |
| 31 | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении | + | + | + | | | | | | | |
| 32 | Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно, два колена | | | + | + | | | | | | |
| 33 | Остановка шайбы клюшкой у борта | | + | + | + | | | | | | |
| 34 | Выбрасывание шайбы клюшкой по борту | + | + | + | | | | | | | |
| 35 | Передачи шайбы клюшкой по льду одной и двумя руками | + | + | + | | | | | | | |
| 36 | Передачи шайбы подкидкой | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 37 | Ведение шайбы клюшкой на месте и в движении одной, двумя руками | | + | + | + | + | + | + | + | + |
|----|-----------------------------------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|

Тактическая подготовка

Таблица 22

Тактическая подготовка - полевые игроки

| № п/п | Приёмы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|-------------------------------------------------|---|---|---|---|----------|
| | | начальной подготовки | | | учебно-тренировочный (спортивной специализации) | | | | | ССМ, ВСМ |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Приёмы тактики обороны. Приёмы индивидуальных тактических действий (И.Т.Д.) | | | | | | | | | | |
| 1 | Скоростное маневрирование и выбор позиции | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Дистанционная опека | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Контактная опека | | | | | + | + | + | + | + |
| 4 | Отбор шайбы перехватом | | | | | + | | + | + | + |
| 5 | Отбор шайбы клюшкой | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Отбор шайбы с применением силовых единоборств | | | | | + | + | + | + | + |
| 7 | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок | | | | | | | + | + | + |
| Приёмы групповых тактических действий (Г.Т.Д.) | | | | | | | | | | |
| 1 | Страховка | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Переключение | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Спаренный отбор | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Взаимодействие защитников с вратарём | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Приёмы командных тактических действий (К.Т.Д.) | | | | | | | | | | |
| 1 | Принципы К.Т.Д. в обороне | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 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 | | | | | | | | + | + | + |
| Приёмы тактики нападения (И.Т.Д.) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Атакующие действия без шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Г.Т.Д. в нападении | | | | | | | | | | | |
| 1 | Передачи шайбы-короткие, средние, длинные | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Передачи по льду и над льдом, в крюк клюшки партнёра 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 шайбы» | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Тактическая комбинация- «заслон» | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: - в зоне нападения - в средней зоне - в зоне защиты | | | | | | | | | |
| К.Т.Д. в нападении | | | | | | | | | | |
| 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 | Развитие «длинной атаки» скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Контратака из зоны защиты и средней зоны | | | | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Атака с ходу | | | | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних | | | | | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---|---|---|---|---|
| | нападающих | | | | | | | | | |
| 9 | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего | | | | | + | + | + | + | + |
| 10 | Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников | | | | | + | + | + | + | + |
| 11 | Игра в неравных составах - численное большинство 5х4; 5х3; 4х3 | | | | | + | + | + | + | + |
| 12 | Игра в нападении в численном меньшинстве | | | | | + | + | + | + | + |

Таблица 23

Тактическая подготовка - вратари

| № п/п | Приёмы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|---|-------------------------------------------------|---|---|---|---|----------|
| | | начальной подготовки | | | учебно-тренировочный (спортивной специализации) | | | | | ССМ, ВСМ |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Выбор позиции в воротах | | | | | | | | | | |
| 1 | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2х1; 3х1; 3х2) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Прижимание шайбы | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Перехват и остановка шайбы | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Вбрасывание шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Взаимодействие с игроками защиты при обороне | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Взаимодействие с игроками при контратаке | | | | + | + | + | + | + | + |

4.2 Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице 24 приведен учебно-тематический план на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Этап начальной подготовки | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | 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. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | спорта | | | Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая | ≈60/106 | сентябрь- | Характеристика психологической подготовки. Общая |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |

| | | | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | подготовка | | апрель | психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | 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. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | 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. |
| | Спортивные соревнования как | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных |

| | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>функциональное и структурное ядро спорта</p> <p>Восстановительные средства и мероприятия</p> | <p>в переходный период спортивной подготовки</p> | <p>соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p> <p>Педагогические средства 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.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования 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):

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского кабинета;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 25, 26);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 27, 28)

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования 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) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 7. | Мяч футбольный | штук | 4 |
| 8. | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 9. | Рулетка металлическая (50 м) | 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 № 26

| Спортивный инвентарь, передаваемый 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. | 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 |

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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 и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать 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 Организации:

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

1. Хоккей: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. Советский спорт, 2012 г.

2. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высш. учеб.заведений.- М. Издательский центр «Академия», 2003 г.

3. Подготовка юных хоккеистов: учеб.пособие Ю. В. Никонов – Минск: Асар, 2008 г.

4. Тренировка юных хоккеистов: Перевод с англ. М: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель» 2003 г.

5. Тренировочные занятия в хоккее: Дэйв Чемберс; пер. с англ. Олимп 2010 г.

6. Федерация хоккея России сайт: <http://fhr.ru>;

7. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>;

8. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>;

9. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

<http://www.minsport.gov.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|------------|---------------------|----------------|----------------------------|---|----|----|-----------------------------------------------|----|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | До года | Свыше года | До года | Свыше года | От года до двух лет | Свыше двух лет | 6 | 8 | 12 | 14 | | 18 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | |
| | | 14 | | 10 | | | | | | | | 6 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 72 | 71 | 62 | 73 | 84 | | | | | | 83 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 15 | 21 | 69 | 80 | 94 | | | | | | 115 | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 25 | 94 | 109 | 150 | | | | | | 156 | |
| 4. | Техническая подготовка | 103 | 112 | 100 | 116 | 112 | | | | | | 73 | |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая | 47 | 66 | 106 | 124 | 178 | | | | | | 260 | |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 28 | | | | | | 31 | |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 75 | 121 | 193 | 226 | 290 | | | | | | 322 | |
| | Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 | 936 | | | | | | 1040 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283794527629869324954276015987693411863249112264

Владелец Гамаюнов Константин Владимирович

Действителен с 10.03.2026 по 10.03.2027