



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»

СОГЛАСОВАНО:

на заседании тренерского совета  
МАУ «СШ «ДС «Юность»

Протокол № 1 от «18» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ «ДС «Юность»

 В.В. Поддымников-Гордеев

Приказ № 146 от «31» августа 2020г.



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Разработана в соответствии с приказом Минспорта России  
от 15.05.2019 г. N 373 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «хоккей»

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном (этапе спортивной специализации) – 5 лет

Возраст лиц для зачисления: с 8 лет

Автор программы:  
Чешов А.АВ.,  
старший инструктор-методист ФСО

г. Нижний Новгород  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

<b>I. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1. Характеристика вида спорта хоккей.....	5
1.2. Структура системы многолетней подготовки.....	9
<b>II. Нормативная часть программы.....</b>	<b>10</b>
2.1. Структура тренировочного процесса.....	14
2.2. Основные требования по видам подготовки.....	18
2.3. Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации лиц, проходящих спортивную подготовку (вратарь, защитник, нападающий).....	18
2.4. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку.....	20
2.5. Перечень тренировочных мероприятий.....	22
<b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>37</b>
3.1. Примерный блок тренировочных занятий.....	41
3.2. Требования к технике безопасности при проведении занятий.....	45
3.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.....	46
3.4. Планирование спортивных результатов.....	57
3.5. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	58
3.6. Темы теоретической подготовки.....	60
3.7. Физическая подготовка.....	64
3.8. Специальная физическая подготовка.....	66
3.9. Специальная физическая подготовка для этапа начальной подготовки.....	67
3.10. Техническая подготовка.....	69
3.11. Тактическая подготовка.....	77
3.12. Психологическая подготовка.....	84
3.13. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.....	93
3.14. Восстановительные мероприятия.....	98
<b>IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	<b>101</b>
4.1. Оценка специальной физической и технической подготовленности.....	106
<b>V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>	<b>111</b>

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой (далее – хоккей) разработана для отделения хоккей муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Дворец спорта «Юность» (далее – МАУ «СШ «ДС «Юность» на основании:

- Конституции Российской Федерации от 12.12.1993 года;
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 г №329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Закона Нижегородской области от 11.06.2009 года № 76-З «О физической культуре и спорте в Нижегородской области»
- Приказом Министерства спорта РФ №645 от 16.08.2013 г. «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Минспорта России от 15.05. 2019 г. № 373 (далее – ФССП)
- Постановления правительства Нижегородской области «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Нижегородской областью или муниципальными образованиями Нижегородской области и осуществляющие спортивную подготовку» от 27.07.2015 года №478.
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации «О порядке 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» от 01.03.2016 года №134н
- Уставом и локальными актами МАУ «СШ «ДС «Юность».

Данная Программа является основным документом для тренеров МАУ «СШ «ДС «Юность»

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

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

Популярность хоккея объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост, в то же время - многолик и сложен. Его популярность, динамизм развития связывают с наличием ряда системных факторов влияющих на развитие хоккея как вида спорта с учетом общих мировых тенденций и особенностей его регионального развития. К ним относят факторы социального, правового, экономического обеспечения игры, их взаимосвязь со специфическими методическими факторами обеспечения спортивной подготовки в хоккее.

Занятия спортом — основа полноценного физического развития детей и подростков. Укрепление здоровья, совершенствование скоростных качеств и воспитание характера – в этом хоккее нет равных – он по праву считается самым мужественным среди командно-игровых видов спорта. Регулярные хоккейные тренировки на льду развивают координацию, укрепляют мышечный скелет, улучшают выносливость ребенка. Игра в хоккей формирует коммуникативный образ мышления и дисциплинирует юных спортсменов – у детей растут показатели в учебе, налаживается контакт со сверстниками.

В настоящее время хоккей является одной из самых массовых, как игра динамичная способствует развитию основных двигательных качеств человека: быстроты и тонности движений, ловкости, силы, и выносливости, развивает мышечную массу и мыслительные способности занимающихся.

Большая популярность хоккея объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

### **1.1. Характеристика вида спорта хоккей**

Хоккей - игра крайне быстрая, требующая филигранной точности выполнения приемов, высокого мастерства и физической подготовки. Огромная тяга детей и подростков к хоккею позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. В процессе занятий хоккеем воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, что особенно важно в современном мире, где, зачастую, теряются нравственные ценности.

Развитие ловкости комплексами упражнений на равновесие и подвижными спортивными играми, требующими быстрого перехода от одних действий к другим; скоростная подготовка игровыми, соревновательными, вариативными методами; совершенствование общей выносливости с применением подвижных игр с высокой моторной плотностью движений; силовые упражнения для разностороннего развития всех групп мышц, укрепления дыхательной мускулатуры, формирования крепкого мышечного корсета; комплексы активных и пассивных упражнений на улучшение гибкости - все это формируют у юных хоккеистов уверенность в себе, определяет амплуа в команде.

В каждой команде есть вратарь, который защищает ворота своей команды и 5 полевых игроков по амплуа: 3 нападающих и 2 защитника.

Матч по хоккею с шайбой состоит из 3 периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. В случае ничейного результата по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В ничьей по окончании овертайма пробиваются штрафные броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность, необходимость и количество штрафных бросков оговариваются отдельно в регламентах по проведению соревнований.

Одновременно на ледовой площадке со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых игроков и один вратарь. Допускается замена

вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры. Во время проведения овертаймов на площадке присутствуют по пять игроков: вратарь и четыре полевых игрока.

**Особенности игры в хоккей.** Характерная особенность хоккея - это то, что игровая деятельность хоккеиста происходит в движении на коньках, поэтому техника бега на коньках - основа мастерства хоккеиста.

**Вместе с тем хоккей как игра, имеющая соревновательный характер вырабатывает** стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает к мобилизации своих возможностей, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности, стойкости.

**Высокая эмоциональность проявляется в связи с** соревновательным характером игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

**Непрерывность и внезапность изменения условий игры** приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

**Самостоятельность действий спортсменов** проявляется на протяжении встречи, но учитывая изменяющуюся игровую обстановку, они самостоятельно определяют, какие действия необходимо выполнять, но и решают, когда и каким способом действовать. Это важно для воспитания у занимающихся быстроты мышления и творческой инициативы.

Общие задачи спортивной подготовки в хоккее на современном этапе сводятся к следующему:

- > вовлечение максимального количества детей в систематические занятия спортом, выявлять склонность и пригодность детей для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;

> формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями детей;

> формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее, освоение техники и тактики игры;

> воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;

> содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

➤ подготовка спортивного резерва в профессиональные команды.

Нормативный срок реализации программы – 9 лет. Программой предусмотрена организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки – 3 года, на тренировочном этапе – до 5 лет. Возможно остаться на повторное освоение Программы один раз на одном из этапов.

Учебный год начинается с сентября текущего года. Освоение Программы рассчитано на 52 недели.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, на тренировочном этапе – начальная и углубленная специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 8 лет, успешно прошедшие тестирование и допущенные по медицинским показаниям

к тренировочным занятиям хоккеем (нормативы для тестирования отражены в Приложении №1)

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- двух академических часов на этапе начальной подготовки;

- на этапе начальной специализации трех академических часов;

- на этапе углубленной специализации четырех академических часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся продолжением тренировочного процесса.

С учетом специфики вида спорта хоккей определяются следующие особенности спортивной тренировки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта хоккей учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

## **1.2. Структура системы многолетней подготовки**

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки хоккеистов, и содействует успешному решению задач спортивной подготовки, учитывая специфику данного вида спорта.

Многолетняя подготовка спортсменов включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (спортивная специализация).

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи:



*Этап начальной подготовки* в рамках, которого формируются группы начальной подготовки (далее – ГНП). В этапе начальной подготовки выделяют два периода : первый год , свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит:

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

виду спорта хоккей.

*Тренировочный этап* (этап спортивной специализации) в рамках которого формируются тренировочные группы. На тренировочном этапе выделяет три периода: до двух лет, третий год, четвертый и пятый года.

Задачами тренировочного этапа являются:

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

## **II.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть Программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, специальной физической, технико-тактической и т.д.) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов.

Спортивная подготовка в хоккее - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, освоения и воспитания занимающихся.

В Программе приводятся примеры базовых технико-тактических действий, а также - тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной игры в хоккей.

Система подготовки хоккеистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка *хоккеистов* будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Спортивная подготовка – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Этап начальной подготовки (НП).*

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение спортивного врача или врача - педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа - этапа начальной подготовки:

- отбор способных к занятиям хоккеем детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;

- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры в хоккей;
- освоение основных приемов технических и тактических действий.
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры.

*Тренировочный этап* формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Общие задачи тренировочного этапа:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- начальная специализация. Определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков, и различных сторон подготовленности.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла; соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и

соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся.

Каждый этап спортивной подготовки планируется на основе теоретико-методических положений, определяющих непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов и средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития занимающихся;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивно-массовых мероприятий и спортивных соревнований.

Подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья занимающихся, проходящих спортивную подготовку.

Так как многолетняя подготовка строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с этапом подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от освоения приемов и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным средствам тренировки;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

## **2.1. Структура тренировочного процесса**

Структура тренировочного процесса включает в себя физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку и тактическую подготовку.

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

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

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

*Техническая подготовка* является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

*Тактическая подготовка* является важной составляющей системы многолетней подготовки.

Под *теоретической подготовкой* понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к

формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей.

#### *Психологическая подготовка*

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

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию. Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

В период отдыха, как правило, в июле занимающиеся занимаются самостоятельно под контролем родителя и тренера (через систему «Интернет» или видео

отчета занимающегося) или выезжают в спортивно-оздоровительный лагерь для подготовки к следующему сезону.

### *Восстановительные и медико-биологические мероприятия*

В современном хоккее в связи с тенденцией соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

В рамках спортивной подготовки МАУ «СШ «ДС «Юность» осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную

подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивая восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивая фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Зачисление в группы начальной подготовки (1 год подготовки) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

За состоянием здоровья спортсменов в последующие годы следят специалисты областного врачебно-физкультурного диспансера не менее одного раза в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо контролировать использование фармакологических средств во избежание приема спортсменами препаратов запрещенных к использованию Российской федерацией и антидопинговым агентством «РУСАДА».

Контроль за уровнем физической работоспособности, функциональным состоянием организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствующим функциональным возможностям организма. Результаты врачебных психологических наблюдений используются тренерским штабом для корректировки тренировочного процесса.

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

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной деятельности;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности.

#### *Инструкторская и судейская практика*

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с воспитанниками тренировочных групп. Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в МАУ «СШ «ДС «Юность» и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

#### *Тестирование и контроль*

Контроль и тестирование является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие коррективы в процесс подготовки.

#### *Период участия в спортивных соревнованиях*

Лица, проходящие спортивную подготовку, могут принимать участие в соревнованиях в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей. Наличие медицинского заключения о допуске к соревнованиям является обязательным условием для принятия участия в соревнованиях. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.



Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских, зональных, областных, городских соревнований. Хоккеисты принимают участие в Первенстве города Нижнего Новгорода по хоккею с октября по декабрь, в Первенстве Нижегородской области с октября-ноября по март.

Занимающиеся принимают участие в различных турнирах, физкультурно-спортивных мероприятиях: «Лед надежды», «День бега», «День защиты детей», «День физкультурника».

## **2.2. Основные требования по видам подготовки**

Требования, предъявляемые к видам подготовки: физическая, специальная физическая, техническая и тактическая указаны в разделе: Система контроля и зачетные требования. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

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

До начала периода полового созревания (до 12 лет) физическая подготовка хоккеистов должна быть направлена в основном на воспитание ловкости или координации движений, гибкости и различных форм быстроты. До 12 лет необходимо сформировать «школу движений».

В период полового созревания (с 12 до 16 лет) основное внимание следует уделить на воспитание общей выносливости и до 14 лет – воспитанию скоростных качеств, после 13-15 лет увеличить объем силовой и скоростно-силовой подготовки. Аэробные гликолитические нагрузки применять в конце периода полового созревания, но только эпизодически. После окончания пубертатного периода значительно увеличить объем силовой подготовки с использованием специальных средств, включать в тренировочную программу упражнения для воспитания скоростной выносливости хоккеиста, с применением интервального метода.

Общefизическая подготовка вратаря проводится согласно программы полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения,

частота движений. Ловля мяча, посланного тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и ловкости.

**Вратарь, его именуют голкипером,** своими действиями он во многом определяет исход матча. Существует поговорка, что «вратарь — это половина команды». Целью всех проводимых им манипуляций является сохранение сухих ворот. Вратарь должен иметь способность выдерживать физические и моральные нагрузки, сохранять собранность, не позволять себе расслабиться в течение игрового времени.

**Нападающими** являются три игрока из хоккейной пятёрки, центральный нападающий и двое крайних. Центральный является организатором атак, связывая защитников с крайними нападающими, во время обороны активно помогает своим защитникам. Правый и левый крайние нападающие — специалисты по завершению атак, основные действующие лица при игре в зоне соперника, оборонительными обязанностями почти не наделены.

### **Защитник**

В хоккее с шайбой номинально два защитника в пятёрке. Их стиль игры и поведение на поле зависят от тактики команды или отдельно взятой пятёрки. Также в каждой зоне площадки существуют постулаты обороны, на которых строятся последующие взаимодействия между игроками.

**Чужая зона:** Оборона за дальней синей линией принимает позиционный вид, её основная цель — не дать шайбе выйти из чужой зоны. В основном это осуществляется методом подстраховки.

**Средняя зона:** В средней зоне при атаке чужой команды основная задача защиты — прижать игрока, владеющего шайбой, к борту и не дать провести атакующим распасовку. Также некоторые команды пользуются тактикой искусственного офсайда, но она не распространена из-за потенциальных удалений.

**Своя зона:** Здесь оборона идёт всей командой, и действия защиты зависят от уровня участия центр - форварда, в основном задача каждого из защитников — отвечать за свою сторону (она выбирается из личных предпочтений и хвата) и вывести шайбу из зоны, разрезав распасовку. Существует множество тактик, складывающихся из конкретных игроков в пятёрке и команды, но все они базируются на основах позиционной игры в обороне.

## 2.4. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку

Приложение №5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта хоккей

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 1

№ 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
	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	Не более	
			15,5	17,5

Сокращение: ИП – исходное положения

\*Обязательное упражнение

\*\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

Приложение №6 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта хоккей

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	Не более	
			5,5	5,8
	Прыжок в длину с места* отталкиванием	см	Не менее	

2.	двумя ногами, с приземлением на обе ноги		160	145
3.	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине, Сгибание и разгибание рук* рук	Количество раз	Не менее	
			5	-
4.	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	Количество раз	Не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км с высокого старта*		Не более	
			5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м**	с	Не более	
			5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6x9 м**	с	Не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м**	с	Не более	
			7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	Не более	
			12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	Не более	
			14,5	15,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	Не более	
			42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря ***	с	Не более	
			43	47

Сокращение: ИП – исходное положение

\*Обязательное упражнение

\*\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

## 2.5.Перечень тренировочных мероприятий

Тренировочные сборы проводятся по определенной направленности – по подготовке к соревнованиям, восстановительные и специальные сборы.

Тренировочные сборы могут организовываться при непосредственном выделении средств на организацию и проведение вышеуказанных тренировочных сборов.

Режим тренировочной работы определяется в соответствии с периодом или этапом спортивной подготовки годовым тренировочным планом работы, планами-конспектами и расписанием тренировочных занятий, разработанным в соответствии с годовым объемом тренировочной нагрузки и учетом соревновательной деятельности.

Таблица 3

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	
<b>1.Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				

1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования,	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

	осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта			
--	--	--	--	--

Допинг — это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях. В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб.
- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов.
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг - контроля.
- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.
- Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Международный олимпийский комитет инициировал проведение в 1999 году в Лозанне Первой Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, в которой приняли участие представители олимпийского движения, правительств, межправительственных и неправительственных организаций. В соответствии с рекомендациями конференции, 10 ноября 1999 года было создано Всемирное антидопинговое агентство.

### **Зачем бороться с допингом в спорте?**

- Допинг несет угрозу жизни и здоровью спортсменов;
- Допинг - это обман, а обман противоречит духу спорта. В основе любых соревнований лежит честность и обеспечение равных условий для всех участников. Допинг дает незаконное преимущество тем, кто его использует.

- Допинг представляет угрозу для молодежного спорта. Стремясь подражать во всем старшим, юные спортсмены, не задумываясь, могут прибегать к использованию запрещенных препаратов, если их кумиры используют подобные методы.

В последние годы произошли также важные изменения в российском законодательстве. Так, 30 марта 2008 года вступил в силу Федеральный закон «О внесении изменений в трудовой кодекс Российской Федерации», который дает право разрывать трудовой договор со спортсменом, если он был уличен в употреблении допинга или если срок его дисквалификации превышает шесть месяцев. Кроме того, Трудовой кодекс предусматривает обязанность тренера принимать меры по предупреждению нарушения спортсменом антидопинговых правил.

22 ноября 2011 года был принят Федеральный закон «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26<sup>1</sup> Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», позволяющий штрафовать и дисквалифицировать тренеров и врачей в области спортивной медицины за нарушение антидопинговых правил. Также ежегодно обновляются редакции нормативно-правовых актов в области противодействия допингу в спорте. 14 июня 2011 года была утверждена новая редакция нормативно-правового

акта о порядке проведения допинг - контроля; ежегодно Министерство спорта утверждает Перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, которые соответствуют Запрещенному списку ВАДА. В последние годы в целях борьбы с допингом внесены ряд изменений в Федеральный закон 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

Таблица №4

Этапы спортивной подготовки	Длительность Этапов ( в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (количество человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14- 22*
Тренировочный этап	5	11	10-22*

*\*в командно – игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.*

*В связи с тем, что в хоккее выступление на соревнованиях осуществляется по году рождения (2009-2010 прим.) допускается зачисление детей не в группы начальной подготовки не достигшие 8 лет, но которые достигнут нужного возраста в текущем календарном году, для формирования команды и качественного выступления на соревнованиях.*

Порядок формирования групп производится с учетом возраста занимающиеся, степенью освоения программы этапа или периода спортивной подготовки, физического и психологического состояния занимающегося, выполнения в полном объеме тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года освоения. С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки.



Зачисление детей, перевод занимающихся на последующий этап спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом по решению тренерского совета и оформляется приказом директора по итогам выполнения требований по общефизической и спортивной подготовке.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

### **Требования к объему тренировочного процесса**

Таблица №5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	о двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	14	16
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	6	9
Общее количество часов в год	312	416	728	832

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 832 часов в год;
- количество тренировок в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 12.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких результатов в оптимальной возрастной зоне.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки хоккеистов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки хоккеистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;

-направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;

- амплуа хоккеиста;

Текущее состояние тренированности спортсмена;

- индивидуальные особенности становления, развития и поддержания спортивной формы;

- меру индивидуальной величины

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

Таблица №6

№ п/п.	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		до года	свыше года	до двух лет	Свыше двух лет
1.	Объем физической нагрузки(%), в том числе	66-73	59-68	57-63	52-59
2.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10
3.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11
4.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16
5.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12
	Тактическая	7-9	7-9	7-9	8-10

6.	подготовка (%)				
7.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%)	5-6	7	8-10	9-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32

Важной определяющей соответствие объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки является показатели соревновательной деятельности. Планируемые показатели соревновательной деятельности определяются в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий Министерства спорта Нижегородской области и Департамента физической культуры и спорта г. Нижнего Новгорода.

#### **Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

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

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

-выполнение плана спортивной тренировки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта представлены в таблице №7.

Таблица №7

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы подготовки			
	18		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	7-12	18	до двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	936	7-12	2	3
Отборочные	364-624	936	-	-
Основные	-	364-624	1	1
Игры	-	15	30	36
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	-	7	24	26

### Структура годичного цикла

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

В хоккее сложилась четкая структура годичного тренировочного цикла, который состоит из трех периодов; подготовительного, соревновательного и переходного.

В ходе *подготовительного периода* создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление «спортивной формы» хоккеистов. При этом подготовительный период должен строиться на основе следующих принципиальных установок:

- этапность подготовительного периода, выражающаяся в строго обусловленных сроках и реализации положения об оптимальной последовательности и длительности включения нагрузок преимущественной направленности;

- постоянно возрастающая степень тренирующего воздействия от этапа к этапу, что осуществляется за счет повышения интенсивности нагрузок, применения

действенных средств и методов тренировки и усложнения занятий технико-тактической направленности;

-отсутствие разгрузочных микроциклов на всем протяжении подготовительного периода. Равномерность и последовательность увеличения интенсивности тренировочных нагрузок позволяет решать поставленные задачи без признаков хронического утомления хоккеистов, чем и обусловлено отсутствие разгрузочных микроциклов;

- увеличение удельного веса тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростных способностей хоккеистов от первого к третьему этапу.

Подготовительный период тренировки хоккеистов охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле (обычно это конец июня, начало июля) до первого матча основных соревнований. Продолжительность этого периода от 70 до 80 дней. При этом наблюдается четкая зависимость сокращения времени, затрачиваемого на подготовительный период и увеличение времени, отводимого на соревновательный период.

Подготовительный период тренировки состоит, как правило, из двух этапов общеподготовительного и специально-соревновательного. Основными задачами общеподготовительного этапа являются:

повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Специальная часть подготовки ориентирована на избирательное повышение возможностей отдельных наиболее значимых качеств, которые в решающей мере влияют на соревновательную результативность.

Общеподготовительный этап включает в себя два мезоцикла;

- втягивающий и базовый;
- развивающий.

*Втягивающий мезоцикл* состоит из 2-4-6 микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием команды на данный момент, задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований.

*Базовый развивающий мезоцикл* Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств и методов и организационно- методических форм тренировочной деятельности.

*Специально-подготовительный этап* - предназначен для становления спортивной формы, Включает в себя два мезоцикла: базовый и специально-подготовительный (стабилизирующий) и предсоревновательный, которые состоят из 7-9 микроциклов.

Особенности подготовки хоккеистов на базовом специально-подготовительном этапе заключаются, прежде всего, в преобладании тренировочной работы на льду хоккейной площадки. Главное внимание на этом этапе уделяется технико-тактической подготовке, которую проводят в ограниченном единстве со специальной физической подготовкой. На этом этапе расширяется соревновательная подготовка в виде тренировочных, товарищеских и турнирных игр, Основная задача при проведении этих игр сводится к дальнейшему совершенствованию технико-тактического мастерства, проверке и наигрыванию различных тактических вариантов атаки и обороны, к поиску оптимального состава в условиях единоборства с равным соперником.

*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. С этой целью проводится серия контрольных матчей с равным соперником.

Заканчивается этот мезоцикл подводящим микроциклом, который проводится с учетом игры с предстоящим соперником.

*Соревновательный период* в ходе которого сохраняется, совершенствуется и реализуется высокий уровень тренированности, продолжается от первого до последнего матча основных соревнований.

Основная задача спортивной подготовки в данном периоде – сохранение и стабилизация «спортивной формы» игроков и более полная ее реализация в соревнованиях.

Соревновательный период продолжается до 220-240 дней и состоит из 3-5этапов из которых 2-3 –соревновательные и 1-2 промежуточные, тренировочные. Как

правило, они разделены отдельными кругами чемпионата страны, сериями игр клубных турниров, «окнами» перед началом стадии «плейофф».

Длительность 1-го соревновательного этапа в годичном цикле подготовки в среднем равен 90 дням, промежуточного – 30 дням, 2-го соревновательного-90 дням. Во время соревновательного периода хоккеисты высокого класса проводят от 55 до 75 товарищеских и официальных игр.

*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.

Переходным периодом завершается спортивный сезон и происходит переход к новому сезону. В ходе его осуществляются временное угасание (утрата) «спортивной формы», восстановление приспособительных возможностей организма и вместе с тем обеспечивается преемственность между двумя годичными циклами. Структурно он состоит из двух частей. На первую часть приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл, включающий 4-5 недельных микроциклов. Вторая часть - отдых

В числе центральных задач переходного периода – организация отдыха после тренировочно –соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание необходимо обратить на полноценное физическое и психическое восстановление.

### **Режимы тренировочной работы**

Расписание тренировочных занятий (тренировок) – еженедельный график проведения занятий по группам подготовки согласуется с педагогическим (тренерским) советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях и утверждается директором.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительностью:

- на этапе начальной подготовки – до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по программам спортивной подготовки. При этом соблюдаются все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Начало занятий должно быть не ранее в 8-00 часов, а их окончание не позднее 20-00, спортсменам старше 16 лет можно заниматься до 21-00.

#### *Самостоятельная работа*

Самостоятельная работа спортсменов по реализации годового тренировочного плана составляет не более 10% от общего годового объема тренировочной нагрузки и допускается в период активного отдыха спортсменов (каникулярное время) по планам подготовки, составленным тренером.

### **Предельные тренировочные нагрузки**

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки (Таблица ). В зависимости периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп тренировочного этапа углубленной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно- оздоровительных лагерях, во



время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки (Таблица 8). В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с групп тренировочного этапа, периода углубленной специализации недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана. Так во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Таблица №8

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	14	16
Количество тренировок в неделю	3	3	6	9
Количество часов в год	312	416	728	832

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания. Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от содержания, продолжительности и интенсивности:

**Малая нагрузка** Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности: Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 минут с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения на гибкость и координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборства и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения на взаимодействия вдвоем, в звеньях, в линиях, игры в уменьшенных составах (5×5, 6×6).

**Средняя нагрузка** – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются

упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливостью (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в игровых взаимодействиях). В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровых упражнений 3×2, 4×3, 4×2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном уроке.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной насыщенности:

Игровые упражнения со специальными (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке.

Специальные тренировочные и товарищеские характеризуются большими нагрузками.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме хоккеистов. В старших тренировочных группах рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

Большая нагрузка – свыше 145 сердечных сокращений;

Средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений;

Малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск определение состава групп на этапах и периодах освоения из перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

### Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования учебных групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей;

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) занимающихся.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

Например:

1-й день: оценка физической подготовленности.

2-й день: оценка технической подготовленности.

Проводить комплексное тестирование на всех уровнях подготовки. В процессе тестирования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Контрольные нормативы адаптированы для детей и подростков *для зачисления на этап начальной подготовки*

Таблица 9

	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
	Бег на коньках спиной вперед 20 м**	с	Не более	

6.			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: ИП – исходное положение

\*Обязательное упражнение

\*\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

Тренировочный процесс в МАУ «СШ «ДС «Юность» осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность тренировочного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий. Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха занимающихся в каникулярное время проводится в летние каникулы на базах оздоровительных лагерей.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам освоения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Особенность этапа начальной подготовки — это работа малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь материал конкретного года освоения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая подготовка с акцентом на освоение и развитие основных двигательных качеств. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие физических качеств и постепенного введения специальной подготовки юных хоккеистов.

Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества занимающихся и формирование у них интереса к занятиям хоккеем, а

всестороннее гармоничное развитие физических способностей, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичном цикле. На предварительном этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезоциклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл). Основная

Направленность тренировочной работы определяется тренировочными планами работы группы по этапам подготовки.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных

нормативов и упражнений. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Наряду с планированием тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика

выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам освоения.

Основные формы тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тренировочные сборы;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация;

-участие в соревнованиях и матчевых встречах.

### 3.1.Примерный блок тренировочных занятий

Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки

Физическое упражнение.

Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Несколько тренировочных занятий в определённой методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл. Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годового тренировочного цикла.

Из приведённой схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент – тренировочное задание имеет важное значение, поскольку именно в нём более обстоятельно формулируются и решаются тренирующие задачи.

Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержащие и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно - методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

#### *Примерная схема блока тренировочных занятий для групп тренировочного этапа*

Таблица 10

Этапы подготовки, год обучения	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Задача – совершенствование техники и точности попаданий в бросках шайбы			
Тренировочный этап Группы начальной специализации: 1 год 2 год Углублённая специализация: 1 год 2 год 3 год	Броски выполняются на технику и точность попадания в цель 1 Броски выполняются с одной точки, расположенной напротив ворот на расстоянии 9 м. в заданную точку в воротах (из	10 бросков с интервалом между бросками 5-6 с С интервалом между бросками 5-6 с, при смене позиции 12 с	Броски выполняются на льду хоккейного поля в мишени, подвешенные в хоккейные ворота. Целевая установка: выполнить технически правильно и попасть в цель.

<p>4 год 5 год</p>	<p>одной точки в одну точку) 2 Броски выполняются из одной точки (9 м. от ворот) в разные заданные точки в воротах 3 Броски выполняются из разных точек (с расстояния 9 м.) в одну точку, заданную в воротах 4 Броски выполняются из разных точек (с расстояния 9 м.) в разные заданные точки в воротах 5 Броски выполняются по методу сближаемых заданий. 5 бросков с 5 м. после чего 5 бросков с 15 м. 5 бросков с 7 м. и 5 бросков с 11 м. Затем 10 бросков с 9 м.</p>		<p>Броски выполняются произвольно без проявления максимальных мышечных напряжений</p>
<p>Задача – повышение быстроты и силы броска шайбы (скорости и вылета)</p>			
<p>Тренировочный этап</p>	<p>1 Броски шайбы на силу с большим её разгоном в подготовительной фазе  2 Броски утяжелённой шайбы (300-400 г) по льду  3 Броски шайбы на силу с коротким её разгоном в подготовительной фазе (кистевые броски) 4 Кистевые броски утяжелённой шайбы (250-300 г) с проявлением максимума взрывной силы кистями рук в основной фазе.</p>	<p>10 бросков в серии. Всего 3 серии, интервал между сериями 2 мин.  10 бросков в серии. Всего 2 серии, интервал между сериями 3-4 мин. - « - 10 бросков в серии. Всего 2 серии, интервал между сериями 3-4 мин. 3 серии</p>	<p>1. Целевая установка – проявление максимума взрывной силы в финальной фазе броска. 2 Броски выполняются в парах. Партнёры располагаются друг против друга на расстоянии 20 м 3 1-й бросает шайбу партнёру с максимальной силой. 4 2-й принимает её мягким уступающим движением и в одно касание отправляет её обратно также с</p>

	<p>5 Броски шайбы на дальность  6 Броски равновесомых шайб.  В серии 10 бросков утяжелённых шайб, 10 бросков – обычных, между ними интервал 1,5-2 мин.  7 Выполнение бросков шайбы на быстроту (скорострельность)</p>		<p>возможным максимумом силы.  5 Обратить внимание на проявления максимума усилий и оптимальный угол вылета шайбы.  6 Обратить внимание при бросках утяжелённой шайбы на взрывное усилие кистями рук. При бросках обычной шайбы на быстроту выполнения броска и захлёстывающее движение кистями рук.  7 Игрок занимает позицию напротив ворот, на расстоянии 9 м. от них расставляются 10 шайб по линии. По команде игрок выполняет броски в мишень в воротах. Оценивается быстрота выполнения всех 10 бросков и точность попадания в цель.</p>
<p>Задача – повышение уровня эффективности, надёжности, стабильности и вариативности бросков шайбы в условиях адекватных соревновательной деятельности</p>			
<p>Тренировочный этап</p>	<p>1.Выполнение бросков шайбы из различных исходных положений (и.п.): спиной к цели, стоя на коленях, в падении.</p>		



	<p>С удобной и неудобной стороны.</p> <p>2 Выполнение бросков шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве.</p> <p>3 Выполнение бросков шайбы после быстрого приёма и подработки в сложной игровой ситуации при плохой передаче партнёра: идущей резко в ноги хоккеисту, надо льдом, далеко впереди, в стороне и сзади от него.</p> <p>4 Выполнение бросков шайбы в противоборстве с вратарём, в сложных игровых ситуациях, а также выполнение буллитов.</p> <p>5 Выполнение бросков шайбы в сложных условиях соревновательной деятельности.</p>		
--	---	--	--

Особое место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной.

требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья занимающихся. Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача освоения

и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства. Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств.

Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

Режим тренировочной работы определяется в соответствии с периодом или этапом спортивной подготовки годовым планом работы, планами-конспектами и расписанием тренировочных занятий, разработанным в соответствии с годовым объемом тренировочной нагрузки и с учетом соревновательной деятельности.

### **3.2. Требования к технике безопасности при проведении занятий**

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором МАУ «СШ «ДС «Юность».

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренер должен иметь план тренировочных занятий, Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться в спортивном учреждении самостоятельно без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки, тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

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

Для обеспечения безопасности проведения тренировочного процесса тренеру необходимы знания возрастных особенностей занимающихся. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

#### *Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств*

Таблица №11

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст								
	0	1	2	3	4	5	6	7	
Рост									
Мышечная масса									
Быстрота									
Скоростно-силовые качества									
Сила									
Выносливость (аэробные возможности)									
Анаэробные возможности									
Гибкость									
Координационные способности									
Равновесие									

Биологический возраст-степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей у средней нормы признаков занимающихся одинакового возраста.

Пубертатный период, это период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости. Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие реального и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию, они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохромно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов.

Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития занимающихся. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, необходимо уделять особое внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатная, собственно пубертатную и пост пубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных

функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.).

6-7 годам у ребенка в основном завершается формирование ткани легких и дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые.

Вместе с тем сердечно-сосудистая система хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, и повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Так, например, если пульс у взрослого равен 70 — 74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90 — 100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что высшая нервная деятельность уже достигает достаточной степени развития. К этому возрасту заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила нервных процессов у детей младшего школьного возраста относительно невелика. Резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных или монотонных длительных раздражителей. Анализировать близкие по структуре движения детям трудно. Новые условные связи образуются быстро, но труднее дифференцируются.

Поэтому при обучении физическим упражнениям предпочтительнее использовать целостный метод, позволяющий обучающемуся усвоить главное в содержании упражнения. После этого отдельные детали станут для него более доступными. С 6 до 12 лет ребенок осваивает примерно 90 % общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни.

В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна

эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера. В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п.

При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим, тело крепче, мускулатура развита пропорциональнее. Постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге; улучшается согласованность движений; заметно повышается способность к ручному труду.

Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, бег с элементами упражнения в равновесии, бег на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится все более сознательной.

Дети с «нормально возбудимым, подвижным» типом нервной системы обычно легко овладевают техникой физических упражнений, точно справляются с разнообразными двигательными задачами, преуспевают в подвижных играх. Дети «сильного, безудержного» типа высшей нервной деятельности отличаются неровной

успеваемостью, но, тем не менее, способны легко овладевать двигательными навыками. Их поведение и эмоциональные реакции в связи с большой двигательной активностью нередко расцениваются как проявление «недисциплинированности».

Дети с «нормально возбудимым, спокойным» типом высшей нервной деятельности в конечном счете тоже успешно овладевают сложно координированными движениями, но сравнительно медленно вырабатывают двигательные дифференцировки. Этим детям необходимы большее число повторений, более подробные указания, постоянное поддержание интереса к занятиям и оценка результата.

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела

в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. Собственно, пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. Сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Именно в это время кривая биологического развития резко возвышается и имеет место так называемый - пубертатный скачок. У одних детей пубертатный скачок возникает в 12-13 лет, у других значительно позже, в 14-16 лет. Поэтому акселераты, несмотря на одинаковый паспортный возраст с ретардантами, на 2-4 года опережают последних в темпах биологического развития. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

В возрасте 15 лет кривая биологического развития сглаживается, так как на это время приходится период пост пубертатного развития. В этом возрасте начинают проявляться все закономерности полового диморфизма, проявляющегося, прежде всего в появлении различий в физическом развитии мальчиков и девочек.

Если в возрасте 7-11 лет развитие скелетных мышц происходит в основном за счет аэробных возможностей, то к 15 годам энергетика скелетных мышц становится все более связанной с активацией лактаcidного источника. В это время наблюдаются своего рода «скачки» в развитии анаэробных возможностей организма.

Показатели функциональной лабильности аппарата движения к 14 – 15 годам достигают уровня взрослых, а для мышц верхних конечностей – значительно раньше. Пост пубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности.

По типам биологической зрелости детей одного и того же возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие реального и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают дети, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию, они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохромно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития занимающихся. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п., в возрасте 14-15 лет следует ограничить в занятиях



упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 летнего возраста целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Таким образом, освоению хоккея приходится на такой период в жизни человека, который охватывает ряд чрезвычайно важных ступеней его возрастного созревания и становления как личности. Этот период особенно благоприятен для обучения движениям. Именно в эти годы наиболее легко усваиваются и совершенствуются разнообразные формы двигательных действий, что объясняется, прежде всего, интенсивным развитием функций двигательного анализатора, естественное формирование которого в основном заканчивается к 14-17 годам.

Двигательные возможности подростков в целом возрастают. Для подростков (особенно мальчиков) характерна склонность к переоценке своих сил, нередко они отличаются неустойчивостью поведения, большой впечатлительностью, усиливающимися особенностями в моторике. Вместе с

тем в связи с особенностями периода полового созревания у них могут наблюдаться временные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, некоторое ухудшение координации движений.

При планировании и проведении занятий с занимающимися необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. Необходимо при проведении учебных занятий включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Кроме этого, при проведении учебных занятий с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы (ЦНС). Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. Дети очень наблюдательны, склонны к предметному, образному мышлению, для них характерны рефлекс

подражания и повторения. Подростки обладают способностью мыслить более критически и отвлеченно, выходя за пределы конкретных образов.

Дети и подростки отличаются повышенной восприимчивостью к внешним раздражителям, чувствительны. В занятиях с занимающимися основная форма освоения — игра, с возрастом по мере накопления двигательного опыта значительная роль отводится соревновательному методу.

В то же время в процессе освоения приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей занимающихся.

При этом освоение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы, необходимо умелого сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Так, освоение ударным движениям начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача осуществляется не только на этапе первоначального разучивания, но

и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

Все многообразие тренировочных задач, средств, методов, теоретико-методических положений находит отражение в структуре освоения техническим приемам, тактическим действиям, развития физических качеств. Структура освоения техническим приемам, тактическим действиям и развития физических качеств — целостный процесс, состоящий из четырех этапов, расположенных в определенной последовательности и содержащих специфические задачи, средства и методы, отражающие педагогические и психофизиологические закономерности формирования навыков.

В процессе занятий особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Большая часть спортивной подготовки приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 6 до 17 лет.

Требования к результатам реализации Программы на этапе начальной подготовки:

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

Требования к результатам реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно 2 раза в году проводить комплексное обследование (тестирование) занимающихся. Программа комплексного обследования включает оценку всех видов подготовки.

Тренировочный процесс проходит на ледовой площадке МАУ «СШ «ДС «Юность».

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных занимающихся для достижения спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей на начальном этапе подготовки.

Порядок и правила приема занимающихся определены локальными актами □ □ МАУ «СШ «ДС «Юность».

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором МАУ «СШ «ДС «Юность».

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренер должен иметь план тренировочных занятий, Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться в спортивном учреждении самостоятельно без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки, тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

### **3.4. Планирование спортивных результатов**

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

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

- возраст спортсмена;
- год подготовки;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

### **3.5. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

*Теоретическая подготовка*

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения занимающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Реализуется через групповые теоретические занятия на тренировочных, индивидуальных и вне тренировочных мероприятиях, где раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

*Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки:*

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

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

#### **Темы теоретической подготовки:**

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

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Задачи спортивных школ в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях. Единая Всероссийская спортивная классификация, ее значение в развитии хоккея.

##### **2. Развитие хоккея в России и за рубежом**

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», ее история и значение для развития хоккея. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### **3. Краткие сведения о строении организма человека**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

### **4. Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов**

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

### **5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные

приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

## **6. Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

## **7. Общая и специальная физическая подготовка**

(специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду).

Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

## **8. Техническая подготовка**

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

## **9. Тактическая подготовка**

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.



Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Силовая борьба в хоккее, ее значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

## **10. Морально-волевая подготовка**

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к учащимся.

## **11. Основы методики обучения и тренировки**

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием тренировочного процесса. Схема построения тренировочного занятия в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части занятия. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной

тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

## **12. Правила игры, организация и проведение соревнований**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

## **13. Установка перед игроками и разбор проведенных игр**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных звеньев, игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

## **14. Место занятий, оборудование, инвентарь**

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Зал для занятий физической и специальной подготовкой. Профилактика его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

## **15. Правила техники безопасности при проведении занятий.**

Правила поведения на льду, в раздевалке, во время и после тренировки. Дисциплинарные наказания занимающимся.

## **16. Что такое допинг? Борьба с допингом на всероссийском и международном уровне**

### **3.7. Физическая подготовка**

Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годового цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

#### Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

- Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение

таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

- Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах, приседания, отведение и приведение, махи ногами в различных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Примечание:* упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

#### Упражнения для развития координационных движений

- Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересяченной местности.

#### Упражнения для развития быстроты

- Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

#### Упражнения для развития силы

-Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и

двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

-Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

#### Упражнения для развития общей выносливости

-чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплавание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

### **3.8. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовых;
- скоростных;
- выносливости;
- ловкости и гибкости.

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-

подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

### **3.9. Специальная физическая подготовка для этапа начальной подготовки**

#### Упражнения для развития взрывной силы

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### Упражнения для развития быстроты

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

#### Упражнения для развития выносливости

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха

1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

#### Упражнения для развития ловкости

-Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

#### Упражнения для развития гибкости

-Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### **СФП (для тренировочного этапа)**

#### Упражнения для развития взрывной силы

-По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

#### Упражнения для развития быстроты

-По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

#### Упражнения для развития выносливости

-По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

#### Упражнения для развития ловкости

По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

#### Упражнения для развития гибкости

По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

### **3.10. Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков.

### **Для групп начальной подготовки**

#### Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

#### Техника нападения

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы



рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

#### Техника обороны

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

#### Техника игры вратаря

Освоение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Освоение передвижению в воротах в основной стойке. Освоение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Освоение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

#### **Для тренировочных групп**

#### Техника игры

Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

#### Техника нападения

Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подравление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

#### Техника обороны

Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приемов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх.

#### Техника игры вратаря

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Освоение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

В таблицах №12,13,14 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

### Приемы техники передвижения на коньках

Таблица №12

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки				СМ
		Начальной подготовки		Тренировочный		
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	выше 2-х лет	
1	Бег скользящими шагами	+	+			
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+				
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+		
4	Старт с места лицом вперед	+	+			
5	Бег короткими шагами	+	+	+		
6	Торможение с поворотом туловища на 90 <sup>0</sup> на одной и двух ногах	+	+	+		
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)					
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами					
9	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда					
10	Бег спиной вперед переступанием ногами					
11	Бег спиной вперед скрестными шагами					
12	Повороты в движении на 180 и 360					
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах					
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления					

15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении					
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении					
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости					
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования					

### Приемы техники владения клюшкой и шайбой

Таблица №13

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки				СМ
		Начальной подготовки		Тренировочный		
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
1	Ведение шайбы на месте	+				
2	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+				
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+				
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+				
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+				
6	Ведение шайбы коньками	+				
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед					
8	Обводка соперника на месте и в движении	+				
9	Длинная обводка					
10	Короткая обводка					
11	Силовая обводка					
12	Обводка с применением обманных действий-финтов					
13	Финт клюшкой					
14	Финт с изменением скорости движения					
15	Финт головой и туловищем					
16	Финт на бросок и передачу шайбы					
17	Финт-ложная потеря шайбы					
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)					
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)					
20	Удар шайбы с длинным замахом					
21	Удар шайбы с коротким замахом (шелчок)					

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

### Приемы техники игры вратаря

Таблица №14

п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки				СМ
		Начальной подготовки		Тренировочный		
		о 1 года	выше 1 года	о 2-х лет	выше 2-х лет	
	Освоение основной стойке вратаря					
	Освоение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому					
	Приемы техники передвижения на коньках					
	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)					
	Т-образное скольжение (вправо, влево)					
	Передвижение вперед выпадами					
	Торможение плугом, полуплугом					
	Торможение на параллельных коньках					
	Передвижение короткими шагами					
0	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря					

1	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями					
<i>Ловля шайбы</i>						
2	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте					
3	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках					
4	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением					
5	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена					
<i>Техника игры вратаря</i>						
6	Ловля шайбы ловушкой в шпагате					
7	Ловля шайбы на блин					
8	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени					
<i>Отбивание шайбы</i>						
9	Отбивание шайбы блином стоя на месте					
0	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках					
1	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена					
2	Отбивание шайбы коньком					
3	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)					
4	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена					
5	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки					
6	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена					
7	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена					
8	Отбивание шайбы щитками в шпагате					
9	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки					
0	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)					

<i>Прижимание шайбы</i>						
1	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой					
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>						
2	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении					
3	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена					
4	Остановка шайбы клюшкой у борта					
5	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту					
6	Бросок шайбы на дальность и точность					
7	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками					
8	Передача шайбы подкидкой					
9	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками					

### **3.11.Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки освоение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения – как на земле, так и на льду.

На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для освоения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.).

- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.).
- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На начальном этапе изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На тренировочном этапе ведется освоение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

#### **Для групп начальной подготовки**

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Освоение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

#### Тактика защиты



*Индивидуальные действия:* выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

*Групповые взаимодействия:* умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

#### Тактика игры вратаря

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Освоение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Освоение умения концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в скоростных и подвижных играх.

#### **Для тренировочных групп**

##### Тактика нападения

Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.

#### Тактика обороны

Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

#### Тактика игры вратаря

Совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Совершенствование тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.

Умение определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

В таблицах №15,16,17 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

### **Приемы техники передвижения на коньках**

Таблица №15

п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки				ССМ
		Начальной подготовки		Тренировочный		
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
	Бег скользящими шагами					
	Повороты по дуге переступанием двух ног					
	Повороты влево и вправо скрестными шагами					
	Старт с места лицом вперед					
	Бег короткими шагами					
	Торможение с поворотом туловища на 90 <sup>0</sup> на одной и двух ногах					

	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)					
	Прыжки толчком одной и двумя ногами					
	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда					
	Бег спиной вперед переступанием ногами					
	Бег спиной вперед скрестными шагами					
	Повороты в движении на 180° и 360°					
	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах					
	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления					
	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении					
	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении					
	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости					
	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования					

### Приемы техники владения клюшкой и шайбой

Таблица №16

п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки				
		Начальной подготовки		Тренировочный		ССМ
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
	Ведение шайбы на месте					
	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу					
	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы					
	Ведение шайбы дозированными толчками вперед					
	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки					
	Ведение шайбы коньками					
	Ведение шайбы в движении спиной вперед					
	Обводка соперника на месте и в движении					
	Длинная обводка					
	Короткая обводка					
	Силовая обводка					
	Обводка с применением обманных					

	действий-финтов					
	Финт клюшкой					
	Финт с изменением скорости движения					
	Финт головой и туловищем					
	Финт на бросок и передачу шайбы					
	Финт-ложная потеря шайбы					
	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)					
	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)					
	Удар шайбы с длинным замахом					
	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)					
	Бросок-подкидка					
	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы					
	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы					
	Броски шайбы с неудобной стороны					
	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем					
	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям					
	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания					
	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника					
	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.					
	Остановка и толчок соперника грудью.					
	Остановка и толчок соперника задней частью бедра					
	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овлад. шайбой					

### Приемы техники игры вратаря

Таблица №17

п/ п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки				СМ
		Начальной подготовки		Тренировочный		
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
	Обучение основной стойке вратаря					
	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому					
	Приемы техники передвижения на коньках					
	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)					

	Т-образное скольжение (вправо, влево)					
	Передвижение вперед выпадами					
	Торможение плугом, полуплугом					
	Торможение на параллельных коньках					
	Передвижение короткими шагами					
	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря					
	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями					
<i>Ловля шайбы</i>						
	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте					
	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках					
	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением					
	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена					
<i>Техника игры вратаря</i>						
	Ловля шайбы ловушкой в шпагате					
	Ловля шайбы на блин					
	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени					
<i>Отбивание шайбы</i>						
	Отбивание шайбы блином стоя на месте					
	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках					
	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена					
	Отбивание шайбы коньком					
	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)					
	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена					
	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки					
	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на					

	одно и два колена					
	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена					
	Отбивание шайбы щитками в шпагате					
	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки					
	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)					
<i>Прижимание шайбы</i>						
	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой					
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>						
	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении					
	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена					
	Остановка шайбы клюшкой у борта					
	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту					
	Бросок шайбы на дальность и точность					
	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками					
	Передача шайбы подкидкой					
	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками					

### 3.12. Психологическая подготовка

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

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

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

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;

- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

### Воспитание личных качеств хоккеиста

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

### Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

### Воспитание волевых качеств хоккеиста

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявить инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры



оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

### Развитие процессов восприятия

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

### Развитие внимания

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. 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 оперативно-тактического мышления

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих обычные по сложности ситуации, а также тренировочных играх.

#### Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

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

- 1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- 3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предметных тренировках. На установке в

лаконичном виде план доводится хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

#### Построение психологической подготовки

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
  - воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
  - развитие волевых качеств;
  - формирование спортивного коллектива;
  - развитие специализированного восприятия;
  - развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;

2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

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

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

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

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

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

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

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

Специфика воспитательной работы в учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки

4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед матчем необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Турниры могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

### **3.13. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий**

Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Основы управления работоспособностью спортсмена.

*Теоретические занятия*

Зоны энергообеспечения: анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы;
- 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме;
- 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах;
- 4) снижение энергообеспечения в мышцах;
- 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок;
- 6) нарушение микроциркуляции;
- 7) снижение иммунологической реактивности;
- 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) снижение сократительной способности миокарда;
- 2) ослабление функции дыхания;
- 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) режим и его нарушение;
- 2) соблюдение режима питания;
- 3) гиповитаминоз;
- 4) интоксикации различного происхождения;
- 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования;
- 6) факторы окружающей среды;
- 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

#### *Практические занятия*

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике.

*Теоретические занятия*

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

*Витамины:* водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминовые комплексы, коферменты (производные витаминов).

*Минералы:* Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты).

Антигипоксанты. Иммуномодуляторы. Аминокислоты.

*Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Лекция, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

*Теоретические занятия*

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов:

подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований:

поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления:

- срочное восстановление- пополнение запасов энергии;

- ликвидация кислородной задолжности;

- ликвидация роста количества свободных радикалов;

- восстановление после соревнований выведение продуктов метаболизма из организма;

- реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем;

- лечение травм;

- психосоматическая реабилитация.

*Практические занятия*



Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Систематическая диспансеризация спортсменов.

Профилактика применения допинга среди спортсменов

Характеристика допинговых средств и методов

*Теоретические занятия*

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

*Практические занятия*

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.

*Теоретические занятия*

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса - часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта - описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

#### *Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Антидопинговая политика и ее реализация. Всемирный ант

идопинговый кодекс и его характеристика

#### *Теоретические занятия*

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс - универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы:

уровень 1. Кодекс;

уровень 2. Международные стандарты;

уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного параолимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Параолимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Антидопинговые правила и процедурные правила

Допинг - контроля

#### *Теоретические занятия*

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка

результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг - контроля.

#### *Практические занятия*

Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс;
2. Антидопинговые правила;
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта;
4. Процедурные правила допинг - контроля;

5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

### **3.14. Восстановительные мероприятия**

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

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

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

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

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

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

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечных системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

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

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

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

*К гигиеническим средствам восстановления* относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

### **Карта наблюдения за степенью утомления ходе тренировочного занятия**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
Цвет лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела ниже пояса, выступание соли и

Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы	Жалобы на головокружение, боль

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль тренировочного процесса хоккеиста, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки.

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

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

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

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- 1) врачебные обследования;
- 2) антропометрические обследования;
- 3) тестирование уровня физической подготовленности;
- 4) тестирование технико-тактической подготовленности;
- 5) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- 6) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

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

- 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;

2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

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

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

*Педагогический контроль* по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации. Для определения уровня подготовленности учащихся, возможности их перехода на следующий этап подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация учащихся на базе Учреждения.

#### **Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)**

Тестирование по теоретической подготовке проходит в виде собеседования или в виде ответов на вопросы по билетно по усмотрению тренера-преподавателя.

#### **Вопросы по теоретической подготовке:**

- 1.Какая страна является родиной хоккея? (а)
  - а) Канада
  - б) Россия

в) США

2. Сколько игроков – хоккеистов могут одновременно находиться на ледовой площадке во время матча? (б)

- а) 5 человек;
- б) 12 человек;
- в) 14 человек.

3. Сколько периодов в хоккейном матче? (б)

- а) 2
- б) 3
- в) 4

4. Какова продолжительность одного периода? (в)

- а) 10 минут
- б) 15 минут
- в) 20 минут

5. Сколько времени длится перерыв между периодами? (б)

- а) 20 минут
- б) 17 минут
- в) 15 минут

6. Сколько игроков остается на ледовой площадке в овертайме от команды? (а)

- а) 3
- б) 6
- в) 7

7. Каков размер хоккейной площадки? (в)

- а) 40x30
- б) 50x40
- в) 60x30

8. Что такое буллит? (а)

- а) штрафной бросок
- б) уход игрока
- в) удаление

9. Сколько времени длится малый штраф? (а)

- а) 2 минуты



б) 3 минуты

в) 5 минут

10. Сколько линий на ледовой площадке? (в)

а) 2

б) 4

в) 5

11. Сколько полевых игроков разрешается выставить команде на матч? (в)

а) 25

б) 23

в) 20

12. Сколько вратарей может заявить команда на игру? (б)

а) 1

б) 2

в) 3

13. Назовите амплу хоккеистов? (а, б, в)

а) вратарь

б) нападающий

в) защитник

14. Когда команды меняются воротами? (а)

а) после каждого периода

б) после вбрасывания

в) в периоде

15. Сколько времени длится большой штраф? (в)

а) 2 минуты

б) 3 минуты

в) 5 минут

14. Какие виды штрафов в хоккее с шайбой ты знаешь? (а, б, в)

А) малый

б) большой

в) дисциплинарный

15. С какого года хоккей с шайбой входит в программу Олимпийских игр? (а)

а) 1920

б) 1924

в) 1928

16. Назовите вратаря-легенду нижегородского хоккея? (в)

а) М. Пресняков

б) А. Скворцов

в) В. Коноваленко

17. В каком году прошла серия игр между НХЛ (Канада) и сборной командой СССР по хоккею с шайбой? (в)

а) 1968

б) 1970

в) 1972

18. Кого из великих нападающих хоккеистов Нижегородского хоккея ты знаешь?(3 фамилии)

В. Коноваленко, А. Скворцов, М. Варнаков, А. Ковин, Ю. Федоров/

19. Кого из игроков «звезд хоккея» ты знаешь? (5 фамилий)

/В. Коноваленко, В. Зингер, В. Третьяк, С. Мыльников, В. Фетисов, Б. Майоров, Е. Майоров, В. Харламов, Б. Михайлов, В. Петров, А. Якушев, А. Мальцев, А. Касатонов, В. Крутов, И. Ларионов, С. Макаров, В. Бобров, А. Рагулин, И. Ромишевский, П. Буре, А. Овечкин и другие).

### **Для групп начальной подготовки**

#### Оценка общей физической подготовленности

1. 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

3. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых

качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

4. Челночный бег 6х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств хоккеиста. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

#### **4.1. Оценка специальной физической и технической подготовленности**

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее, преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. Челночный бег 6х9 метров. ( кроме вратаря) Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. Слаломный бег с шайбой. ( кроме вратаря) Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

5. Слаломный бег без шайбы (Рис. 1). ( кроме вратаря) Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

Таблица №18

Контрольные упражнения	Оценка	Этап начальной подготовки	
		1 год	2 год
Бег 20 м с высокого старта (с)	3	4,88	4,5
	4	4,5	4,25
	5	4,25	4,17
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	3	130	140
	4	140	150
	5	150	160
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	3	15	17
	4	17	20
	5	20	25
Челночный бег 4х9 м	3	12,5	12,0
	4	12,0	11,5
	5	11,5	11,0
По специальной физической и технической подготовке			
Бег на коньках 20 м (с)	3	4,9	4,7
	4	4,7	4,5
	5	4,5	4,3
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	3	7,3	7,0
	4	7,0	6,7
	5	6,7	6,4
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	3	17,5	17,0
	4	17,0	16,8
	5	16,8	16,5
Слаломный бег б/ш (с)	3	13,8	13,2
	4	13,2	12,8
	5	12,8	12,5
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	3	8,3	8,0
	4	8,0	7,8
	5	7,8	7,6
Слаломный бег с/ш (с)	3	17,0	16,8
	4	16,8	16,5
	5	16,5	16,0

## Контрольные нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовленности для тренировочного этапа

### Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку *скоростных качеств*. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

2. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

3. Бег 400 м. направлен на оценку *скоростной выносливости*. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

4. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств *верхнего плечевого пояса*. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

5. Бег 30 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).

6. Бег на коньках «по малой восьмёрке» лицом и спиной вперёд. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмёрке лицом, затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит восьмёрку спиной вперёд, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

7. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2) ( кроме вратаря). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска

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

8.Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, (кроме вратаря) разделённых на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 5 из которых с удобного хвата и 5 с неудобного. Оценивается в баллах. Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точнее и более объективно можно оценивать уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырёхрядной шкалы оценок.

Таблица №19

Контрольные упражнения	Оценка	Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бег 30 м старт с места (с)	3	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
	4	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
	5	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
Бег 400 м (с)	3	80	76	74	72	70
	4	76	74	72	70	68
	5	74	72	70	68	66
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	3	20	25	30	35	40
	4	25	30	35	40	45
	5	30	35	40	45	50
Прыжок в длину с места	3	160	165	170	175	180
	4	165	170	175	180	185
	5	170	175	180	185	190
по специальной физической и технической подготовке						
Бег на коньках 30 м (с)	3	6,0	5,8	5,6	5,2	4,8
	4	5,8	5,6	5,2	4,8	4,6
	5	5,6	5,2	4,8	4,6	4,4
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	3	30	28	27	26	24
	4	28	27	26	24	23

	5	27	26	24	23	22
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	3	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4
	4	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2
	5	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
Броски шайбы в ворота (балл)	3	3	4	5	6	8
	4	4	5	6	8	9
	5	5	6	7	9	10

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. № 730.

3. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. №731.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденный приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 49.

5. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.

6. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М., 1995.

7. Букатин А.Ю. Калужанов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.

8. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.

9. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.

10. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.

11. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003 г.

12. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное). Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.

13. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.



- 14.Третьяк В. Мастерство вратаря М.: Мир,2003
- 15.Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.
- 16.Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
- 17.Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
- 18.Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
- 19.Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
- 20.Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М: ФиС, 1990.
- 21.Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
22. Филин В. Л. Теория и методика юношеского спорта - М ФиС 1987
- 23.Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
- 24.Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
- 25.Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
26. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
- 27.Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1971г.
- 28.Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ**

1. Министерство спорта РФ <http://minsport.gov.ru>
2. Министерство спорта Нижегородской области <http://sport.government-nnov.ru>
3. Нижегородская областная федерация хоккея <http://noth.ru>
4. Нижегородская хоккейная федерация <http://nhf52.ru>
5. Жизнь в хоккее - [www.lifeinhockey.ru](http://www.lifeinhockey.ru)
6. Детский хоккей (форум) - <http://kidshockey.ru>
7. Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
8. Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
9. Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>

10. Международная федерация хоккея - <http://www.iihf.com>
11. Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
12. Спорт.ру - <http://sport.ru>
13. Sports.ru - <http://sports.ru>.
14. Российское антидопинговое агентство- <http://www.rusada.ru>.
15. Всемирное антидопинговое агентство-<http://www.wada-ama.org>.
16. Олимпийский комитет России- <http://www.roc.ru>.
17. Международный олимпийский комитет -<http://www.olympic.or>