



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

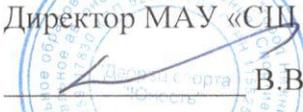
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»»

СОГЛАСОВАНО:

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

Протокол № 1 от «18» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «СШ «ДС «Юность»»


В.В. Подымников-Гордеев

Приказ № 146 от «31» августа 2020г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С МЯЧОМ»

Разработана в соответствии с приказом Минспорта России
от 26.12.2014 г. N 1079 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»

Срок реализации программы: 8 лет и более
Возраст лиц для зачисления: с 9 лет

Авторы программы:

Полежаев А.Н., тренер

Чешов А.В., старший инструктор-методист ФСО

г. Нижний Новгород
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I. Пояснительная записка

II. Нормативная часть

- 2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Перечень тренировочных сборов
- 2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
- 2.6. Режим тренировочной работы
- 2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.8. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.9. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- 2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 2.11. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
- 2.12. Объем индивидуальной спортивной подготовки
- 2.13. Структура годичных циклов

III. Методическая часть

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.3. Планирование спортивных результатов
- 3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на этапы подготовки
Этап начальной подготовки
Тренировочный этап
Этап совершенствования спортивного мастерства
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 3.7. Планы применения восстановительных средств

3.8.Планы антидопинговых мероприятий

3.9.Планы инструкторской и судейской практики

IV. Перечень информационного обеспечения

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки по хоккею с мячом муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Дворец спорта «Юность» (МАУ «СШ «ДС «Юность»)) (далее – программа) разработана на основании:

- Федерального Закона от 04.12.2012 № 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»;

- Приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- утвержденного Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1079 от 26.12.2014 года (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

- Устава и нормативных актов МАУ «СШ «ДС «Юность»

В программе рассматривается организация тренировочного процесса по хоккею с мячом в рамках системы многолетней спортивной подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта хоккей с мячом

История возникновения хоккея с мячом началась в некоторых странах еще в средние века. До середины 20 века существовали две разновидности хоккея с мячом – русский хоккей и хоккей бенди. Оба вида имели много общего – размеры поля, количество игроков, основные правила ведения игры, а отличались только размером ворот, мячами и клюшками. До тех пор, пока в 1955 году не были определены и утверждены единые международные правила и основа

Международная федерация хоккея. Хоккей с мячом – это спортивная командная игра на льду с клюшками и мячом, цель которой – забить мяч в ворота соперника.

В хоккей с мячом играют на ледяной прямоугольной площадке следующих размеров: 90-110 м на 45-65 м. Разметка площадки выполнена красными линиями, ограничена боковыми линиями и линиями ворот, а также разделена пополам центральной линией, с которой начинается (продолжается после перерыва) игра. Угловые удары пробиваются из специально разграниченных угловых секторов радиусом 1 м, а штрафная площадь радиусом 17 м расчерчена около ворот. На расстоянии 12 м по центру от ворот отмечена точка для пенальти и штрафная площадь, выполненная в форме круга радиусом 5 м. Размеры ворот в хоккее с мячом: высота- 2,1 м, ширина – 3,5 м. Ворота закреплены сеткой, которая позволяет точно фиксировать гол. Для игры в этот вид хоккея используют мяч ярко-оранжевого цвета с пластиковым покрытием и весом 60-65 граммов. Все игроки за исключением вратаря, играют клюшками размером: длина крюка до конца ручки- 125 см, ширина крюка не более 7 см, а общий вес достигает 450 граммов. Экипировка игроков состоит из коньков, защитных средств (для вратаря – дополнительных средств защиты – маски вратаря, щитки для рук и ног) и форма одежды. Форма голкипера должна отличаться от формы остальных игроков команды, а общий цвет формы команды отличается от формы противника. Команда игроков состоит из 11 человек, включая вратаря и 4 запасных игрока. Замены не ограничены. Кто начинает игру, и в каких воротах определяется жребием, после перерыва команды меняются полями, а игру начинает другая команда.

Хоккей с мячом способствует разностороннему физическому развитию и предъявляет к его организму исключительно высокие требования. Широкая вариативность в характере нервно-мышечных усилий, постоянная смена двигательных режимов в игровой деятельности хоккеистов сопряжены с проявлением физических способностей. Хоккеист обязан в совершенстве владеть многими сложными двигательными навыками, которые предъявляются в связи с постоянно меняющимися условиями игры. В игре ценится скорость движений, эффективное использование разнообразных двигательных действий в различных ситуациях тактической игры на поле. К факторам, определяющим подготовку хоккеистов, относятся правила соревнований, условия их проведения и спортивный календарь: продолжительность сезона и количество игр.

Игры взрослых команд могут проводиться при температуре воздуха до минус 35 градусов, детей и юношей – не ниже минус 30 градусов. Вес защитного снаряжения и коньков достигает 5-7 кг. Обычно 7-9 ведущих хоккеистов играют без замен 90 минут.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и

формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки в МАУ «СШ «ДС «Юность» устанавливаются следующие этапы подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Основной целью является подготовка спортивного резерва для команд Нижегородской области и Российской Федерации.

На каждом этапе решаются конкретные задачи.

В группах начальной подготовки тренировочный процесс преимущественно направлен на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение амплуа спортсмена.

На тренировочном этапе планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок. Данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующем этапе, поскольку на тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных играх. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

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

- содействие максимальной реализации духовных и физических возможностей спортсменов;
- подготовка хоккеистов высокой квалификации, способных пополнить состав команды мастеров «Старт» г. Нижнего Новгорода и в сборную команду России.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В данной Программе выделены 3 этапа многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку – этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства. Для каждого этапа подготовки ставятся определенные задачи:

на этапе начальной подготовки (продолжительность этапа 2 года) с 9 лет

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

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации продолжительность этапа 4 года, с 11 лет)

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа не ограничена, с 14 лет)

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на областных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Зачисление в Учреждение производится:

- по письменному заявлению на имя директора МАУ «СШ « ДС «Юность» одного из законных представителей или по письменному заявлению лица, достигшего 14 летнего возраста;
- при заключении врача о допуске к тренировочным занятиям;
- со свидетельством о рождении ребенка;
- с медицинским полисом ребенка;
- СНИЛС.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора МАУ «СШ «ДС «Юность» на основании решений тренерского совета с учетом выполнения требования технической программы и нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнения требований единой Всероссийской спортивной классификации, стажа занятий.

Минимальный возраст зачисления детей на программу спортивной подготовки определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» и составляет 9 лет.

Весь период подготовки разделен на три основных этапа, на котором спортсмен прибывает постоянно при условии сохранения или улучшения результата.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп указаны в таблице №1.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	12-16*
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	12-16*
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	8-14*

*- количество учащихся согласно заявочного листа официальных соревнований (

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица № 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства Весь период
	1 год	Свыше года	1-2 год	3 год	4-5 год	
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11	4-6
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	18-23	13-17

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%0	9-11	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17
Технико-тактическая (игровая подготовка) (%)	22-28	22-28	26-34	26-34	31-39	35-45
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	10-15

Режим тренировочной работы

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации данной Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства -4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не может составлять более 8 часов.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором МАУ «СШ «ДС «Юность».

С учетом специфики данного 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 спортсменов;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта хоккей с мячом осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении спортивного врача.

Таблица №3

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группу	Максимальное число спортсменов в группе	Минимальное число спортсменов в группе	Максимальное количество тренировочных часов в неделю
Начальная подготовка	1 год	9	16	12	6
	2 год	10	16	12	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	10	16	12	12
	2 год	11	16	12	12
	3 год	12	16	12	16
	4 год	13	16	12	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	14	14	8	24
	2 год	14	14	8	24
	3 год	14	14	8	24

Тренировочный процесс в МАУ «СШ «ДС «Юность» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Годовой тренировочный план строится из расчета 46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель для самостоятельной подготовки на тренировочных сборах.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Таблица №4

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные	-	-	До 21 дня подряд и	Не менее 60%

	сборы каникулярный период	в		не более двух сборов в год	состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки		До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Таблица № 5

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Обязательным компонентом подготовки юных хоккеистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, городские, областные, всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	до двух лет	3-й год обучения	4-5-й год обучения	
Контрольные	2-3	10-15	10-15	15-16	15-16	10-15
Отборочные	1-2	3-5	2-3	2-3	2-3	2-3
Основные	-	5-6	10-15	15-18	15-18	20-21

К участию в спортивных соревнованиях занимающиеся МАУ «СШ «ДС «Юность», проходящие спортивную подготовку предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей с мячом;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта хоккей с мячом;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица №6

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1-2 год обучения	3год обучения	4-5 год обучения	

	максимум	минимум										
Контрольные	3	2	15	10	15	10	16	15	16	15	15	10
Отборочные	2	1	5	3	3	2	3	2	3	2	3	2
Основные	-	-	6	5	15	10	18	15	18	15	21	20

Таблица № 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	3-й год обучения	4-5 год обучения	
Количество часов в неделю	8	12	13	16	18	24
Количество тренировок в неделю	4	4-5	5-6	6	6	
Общее количество часов	416	624	676	832	936	1248

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе и иным условиям

МАУ «СШ «ДС «Юность» осуществляет спортивную подготовку и должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условия, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку

Количественный расчет кадровой потребности организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется на основе тарификационных списков работников. В планово-расчетные показатели необходимо включать количество лиц, осуществляющих спортивную подготовку, а также режима эксплуатации спортивного сооружения, на котором осуществляется реализация программ спортивной подготовки.

Численность тренерского состава МАУ «СШ «ДС «Юность» определяется сводным планом комплектования, утвержденным учредителем и сформированным на основе планов комплектования по каждому виду спорта отдельно. При этом учитывается количество тренировочных групп и количество часов, предусмотренных программой спортивной подготовки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать:

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

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

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

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии МАУ «СШ «ДС «Юность», осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Спортивный инвентарь, экипировка и оборудования должны соответствовать действующим правилам и регламенту Федерации хоккея с мячом России.

Лица, проходящие спортивную подготовку по программе спортивной подготовки, обеспечивается инвентарем, согласно приведенным ниже таблицам:

Таблица №8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Борта для хоккея с мячом	метр	250
2	Ворота для хоккея с мячом	штук	2
3	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	30
4	Мяч хоккейный	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Мат гимнастический	штук	4
6	Мячи набивные от 0,5 до 5 кг	штук	3
7	Пирамида для клюшек	штук	2
8	Скамейка гимнастическая	штук	4
9	Станок для точки коньков	штук	1
10	Стенка гимнастическая	штук	8
11	Стойки для обводки	штук	30

12	Чехлы для клюшек	штук	5
13	Чехлы для коньков	пар	40

Таблица № 9

Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование лицам, проходящим спортивную подготовку

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	на занимающегося	-	-	10	1	20	1
2	Мяч хоккейный	штук	на занимающегося	-	-	5	1	10	1

Таблица №10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		
			Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	
1. Брюки хоккейные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	
2. Гетры	пара	на занимающегося	-	-	2	1	4	2	
3. Жилетка для тренировок	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	1	
4. Защита (маска, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	
5. Защита вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	
6. Защитный шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	
7. Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	
8. Коньки	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	

хоккейные (ботинки с лезвиями)									
9.Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	-
10. Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	-
11.Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	-
12.Костюм спортивный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	-
13. Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	-
14.Перчатки для вратаря	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	
15.Свитер хоккейный	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	
16 Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	
17.Термобелье	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	
18. Трусы хоккейные	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	
19.Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	
20.Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	

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

На всех этапах подготовки необходимо: наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по хоккею с мячом и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку в МАУ «СШ «ДС «Юность».

Возрастные требования

Таблица №11

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления
этап начальной подготовки	1 год	9 лет
тренировочный этап	1 год	10 лет
этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	14 лет

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

Психофизические требования

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

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Таблица №12

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Разрядные требования	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
этап начальной подготовки	1 год	9 лет	-	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2 год	10 лет	-	
тренировочный этап	1 год	10 лет	-	Выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательной технической программы
	2 год	11 лет	-	
	3 год	12 лет	-	
	4 год	13 лет	-	
этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	14 лет	1 спортивный разряд	Выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательной технической программы

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов.

Структура годичных циклов

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет 7 дней или одну неделю.

Микроциклы в зависимости от характера основных тренировок и порядка их сочетания имеют определенную направленность:

- **Монотонный** – закрепляет положительные сдвиги в тренированности и развивает возможность работы в смешанном аэробно-анаэробном режиме.
- **Контрастный** – развивает анаэробные и аэробные возможности. В зависимости от периода подготовки акцент делается на первом или втором.
- **Ударный** – повышает устойчивость организма к значительным тренировочным воздействиям, так как в нем проводятся подряд две тренировки с большой нагрузкой.
- **Подводящий** – подготавливает организм к соревнованиям – величины нагрузок в его начале подбирают так, чтобы добиться максимального уровня сверх восстановления в день соревнований.
- **Разгрузочный** – сниженная нагрузка обеспечивает полное восстановление и на этом фоне развиваются скоростно-силовые возможности.

Таблица №13

Микроциклы	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		7 день	
	V	U	V	U	V	U	V	U	V	U	V	U	V	U
монотонный	20%	средняя	65%	средняя	-	отдых	80%	средняя	-	отдых	40%	высокая	55%	средняя
контрастный	15%	выше средней	40%	высокая	-	отдых	100%	низкая	15%	максим.	40%	высокая	80%	низкая
ударный	20%	средняя	65%	высокая	100%	низкая	20%	максим.	-	отдых	80%	средняя	40%	высокая
подводящий	100%	низкая	20%	Максим.	40%	высокая	-	отдых	40%	низкая	20%	низкая	100%	Соревн.
разгрузочный	-	отдых	60%	низкая	20%	низкая	20%	максим.	40%	высокая	40%	низкая	40%	средняя

V – объем;

U – интенсивность.

Примечание: За 100 % объема принято время одной тренировки (согласно расписания) в соответствии с максимальной недельной нагрузкой.

Варианты чередования микроциклов при подготовке к главному соревнованию сезона

Таблица №14

Номер микроцикла	варианты			
	1	2	3	4
1	подводящий	подводящий	подводящий	подводящий
2	ударный	ударный	ударный	разгрузочный
3	контрастный	ударный	контрастный	подводящий
4	монотонный	монотонный	монотонный	разгрузочный
5		разгрузочный	подводящий	ударный
6			контрастный	
7			ударный	
8			монотонный	

Варианты для подготовки к соревнованиям подбирает тренер., но нужно отметить, что вариант 3 , в котором содержит две волны пригоден для подготовки к двум главным соревнованиям, интервал между которыми может составлять от 4 до 6 недель. Вариант 4, представляет собой принцип «маятника» и применим при коротких перерывах между соревнованиями.

Мезоцикл- это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6 микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла является повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде подготовки), или чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде подготовки).

Макроцикл – большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы:

- приобретения;
- сохранения (относительной стабилизации);
- утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Годичный цикл тренировочных занятий делится на три периода:

- *Подготовительный* (июнь, июль, август, сентябрь);
- *Соревновательный* (октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март);
- *Переходный* (апрель, май).

Подготовительный период

Подготовительный период – период фундаментальной подготовки, который охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры. Тренировочному процессу в этот период всегда следует уделять большое внимание. Увеличивать его продолжительность за счет проведения тренировочной работы в спортивном лагере или на тренировочных сборах в летний период.

Задачи подготовительного периода:

- приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, плавание и т.д.);
- дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;
- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретение новых теоретических знаний.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть продолжительнее, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста.

На первом этапе средства общей физической подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30:70%, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на земле и на льду. Постепенно повышается доля тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этом периоде игры играют вспомогательную роль и не должны подменять тренировочную работу. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, но не по параметрам. Повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности, общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В период тренировки в спортивном лагере, когда проводятся двух-трех разовые тренировки в день, большое значение имеет распределение направленности нагрузок. Основное занятие (одно

в день), если они не направлены на развитие выносливости, должны проводиться на фоне восстановленной и повышенной работоспособности. Дополнительные занятия могут проходить на фоне неполного восстановления работоспособности.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер:

в тренировочном дне (утром – малая, днем – большая, вечером – средняя);

в тренировочной неделе - две волны (каждая из трех дней со средней нагрузкой, одного – двух дней с большой нагрузкой и одного с малой нагрузкой).

При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать день отдыха. В проведении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной или уменьшенной нагрузкой.

В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

Соревновательный период

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований.

Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов.

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление и совершенствование техники;
- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем подготовки. Путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решимости в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному

выступлению на соревнованиях. Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приемы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведенные игры.

Переходный период

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1,5-2 месяцев.

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне.
- обеспечение активного отдыха учащимся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращаются и практические занятия в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться, должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклом тренировки. Это позволит начать новый микроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка (ОФП). При наличии льда проводится работа по устранению недостатков в технической и тактической подготовленности.

Если же спортсмен не получил достаточных нагрузок, недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде, строится как в подготовительном периоде, т. е. после соревновательного идет сразу подготовительный период следующего макроцикла.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладели основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала хоккея с мячом.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышение уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Этот период подразделяется на два- общей подготовки специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в ледовой подготовке. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В данном разделе программы приводятся перечень основных средств и методов общей и специальной физической и технико-тактической подготовки.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Правила поведения спортсменов во время тренировочных занятий: Цель правил: создание в группе нормальной рабочей обстановки, воспитание уважения к личности и навыкам общения.

Общие требования:

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении тренировочного занятия по хоккею с мячом, возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов - травмы при столкновениях, нарушение правил игры, при падениях на льду.
4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви;
5. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при помощи при травмах.
6. Тренеры и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
7. О каждом несчастном случае со спортсменами тренер обязан немедленно сообщить администрации МАУ «СШ «ДС «Юность».
8. В процессе тренировки тренер и спортсмены должны соблюдать гигиеничные требования к одежде, обуви и правила личной гигиены.
9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть хоккейную форму и коньки.
2. Проверить состояние ледового поля, ворот, бортов.
3. Проверить экипировку спортсменов.
4. Плохое самочувствие, которое мешает проведению тренировочного занятия.

Требования безопасности во время тренировочного занятия

1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера.
2. Строго соблюдать правила по хоккею с мячом.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении повреждений в местах проведения тренировок прекратить проведение тренировки и сообщить администрации МАУ «СШ «ДС «Юность». Тренировочное занятие может быть продолжено только после устранения неисправности и ли замены спортивного оборудования и инвентаря.

- При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации МАУ «СШ «ДС «Юность» и родителям пострадавшего и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- При возникновении пожара на ледовой арене немедленно эвакуировать занимающихся с ледовой арены через все имеющиеся эвакуационные выходы и сообщить о пожаре администрации МАУ «СШ «ДС «Юность», в пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Планирование спортивной подготовки

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, целей и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки:

- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

План должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

При планировании многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности.

Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы

тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годового цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годового плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований команды. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего их двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вносят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годового плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств:

- сроки контрольного тестирования;
- динамика спортивных результатов;
- сроки тренировочных сборов;
- основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных на ранних этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Повышение объема тренировочных нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности.

Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. В тренировке юных хоккеистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, который должен быть достаточным для полного восстановления сил.

Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировок, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Непрерывность повышения уровня техники и тактики, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психической сферы достигается подбором микроциклов перед ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется установкам на успешное выступление. В случае необходимости возможна и коррекция объемом и содержанием.

Приближение условий тренировки к требованиям соревнований достигается многоярусностью построения занятий с перерывами для восстановления. Важно также изменять интенсивность упражнений и продолжительность частей занятий с непрерывной двигательной активностью.

Повышение интенсивности достигается сериями совершенствуемых действий или парных упражнений, которые по своей плотности должны моделировать или превышать требования к участнику соревнований.

Высокая моторная плотность тренировок необходима для повышения недостающего им уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. В свою очередь, перерывы между частями занятий служат улучшению состояния учащихся.

Выделяются три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- послесоревновательный.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение или снижение нагрузки. Так, при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразны большие тренировочные нагрузки, позволяющие поддерживать достигнутую тренированность.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих игр. В свободные дни хоккеисты успешно используют самостоятельные и парные упражнения. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

Послесоревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др. Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой хоккеистов.

Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее – КК). Цель КК – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого, проходящего спортивную подготовку. КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

- 1 Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
- 2 Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО И УКО).
- 3 Этапные комплексные обследования (ЭКО).
- 4 Текущие обследования (ТО).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Правила поведения занимающихся во время тренировочного процесса занятия:

Цель правил: создание нормальной рабочей обстановки, воспитание уважения к личности и навыкам общения.

Общие требования безопасности

- К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- При проведении занятий соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

- При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов: травмы.

Физическая подготовка хоккеистов

Этап начальной подготовки

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники хоккея с мячом;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что занимающиеся достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих

упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий хоккеем с мячом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) в 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап начальной подготовки. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит в 17-18 лет.

На этапе начальной подготовки целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Особенности тренировочного процесса

Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Освоение основ техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс освоения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на освоение каждому техническому действию или комплексу нужно отдавать 15-25 тренировочных занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность освоения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку.

Тренировочный этап

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей занимающихся по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные общеразвивающие упражнения на месте и в

движении, применяемые для организации занимающихся, воспитания чувства темпа, ритма, координации, формирование правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, на наружной стороне стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. «Гусиный шаг». Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение шагов и дыхания. Освоение удлиненного вдоха при беге и ходьбе. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин. Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста) бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа. Беговые упражнения на льду.

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Броски и ловля набивных мячей (вес 1,2,3 кг), передача мяча друг другу в парах, тройках, группах по кругу, броски двумя руками из-за головы, снизу от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, броски одной рукой от плеча, сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча, то же в прыжке или после поворота на 130-160 градусов. Броски мяча в положении сидя или лежа на спине. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, в цель и на дальность.

Прикладные упражнения. Поднимание и перенос партнера вдвоем; поднимание и перенос партнера, сидящего на спине; различные способы лазания с использованием стенки, лестницы, каната. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогнившись, поднять как можно выше прямые руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Прогнуться и выполнить быстрое крестное движение руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.
5. Лежа на спине, руки вверх. Встречным движением руками и ногами перейти в сед углом

(«бабочка»).

6. И.п. - сед, руки за головой: поочередное разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
7. Сед углом, руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в И.п.; тоже в другую сторону.
8. Сед углом, ноги врозь, руки вперед. Скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
9. Стоя на коленях. Повороты туловища налево и направо.
10. Сед на пятках, держась руками за стопы. Прогнуться, выдвинуть «таз» вперед-вверх не отпуская руками стоп.
11. Упор, сидя на пятках с наклоном вперед. Выполнить «волну» туловищем, перейти в упор лежа («колечко»).
12. Из положения полуприсед, руки вперед. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
14. Сед углом, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
15. Сед углом. Руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед с подседом, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу) медленно наклоняться назад.
3. Лежа на груди руки вперед (партнер прижимает плечи к полу) прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.
4. Стоя лицом, друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх, второй стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера. Первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, руки за голову. Занимающийся захватывает руки партнера у лучезапястных суставов, последний разгибает в стороны и сгибает руки. Занимающийся оказывает сопротивление.
6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх наружу: опускание и поднятие рук через стороны. Занимающийся оказывает сопротивление, удерживая партнера за лучезапястные суставы.
8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад. Поднятие и опускание прямых рук. Партнер оказывает сопротивление.
9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые

движения плечевым поясом). Учащийся оказывает сопротивление, положив руки на плечи своему партнеру.

10. То же, но занимающийся оказывает сопротивление, движениями снизу, создавая упор для рук своего партнера.

11. И.п. - упор лежа, ноги врозь, передвижение на руках. Занимающийся поддерживает партнера за ноги («тачка»).

12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.

Упражнения в упорах.

1. Упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.

2. Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх, разгибая руки, ногу опустить в и.п.

3. Упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками, руки между ногами, ноги сбоку рук)

4. Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.

6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.

7. Упор лежа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

8. Упор сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

9. Упор лежа, ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.

10. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу.

11. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках. Круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке мяч в руках, руки вытянуты вперед. Движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине мяч за головой на вытянутых руках. Движение прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Стать лицом друг к другу, мяч сверху в вытянутых руках. Броски мяча двумя руками от груди.

6. Стать лицом друг к другу, мяч сверху в вытянутых руках. Броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.

7. То же упражнение, но из положения сидя на полу.

8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону. Бросок

мяча партнеру одной рукой через голову.

9. То же, стоя лицом друг к другу.

10. То же упражнение из положения сидя на полу.

11. То же упражнение из положения лежа на спине.

12. Стоя лицом, друг к другу, первый, в наклоне вперед прогнувшись, держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках. Бросок мяча партнеру прямыми руками.

13. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму.

Упражнения на расслабления

Движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабления мышц спины; упражнения для расслабления мышц ног, успокоение дыхания и т.д.

Подвижные игры и эстафеты

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, флорбол, настольный теннис, регби, волейбол (по упрощенным правилам). Хоккей с мячом.

Упражнение на развитие ловкости.

- стоя на одной ноге (руки в стороны) сохранять равновесие в течение минуты. Сменить ногу и повторить упражнение. Голову во время выполнения поворачивать поочередно в стороны, не фиксируя взгляд. По мере роста навыка, выполнять упражнение с закрытыми глазами.
- встать на одной ноге напротив стены. Бросить мяч, а когда он отскочит от стены, стараться поймать снаряд, не глядя на него. То же проделать, сменив ногу.
- из положения «стоя на одной ноге», подпрыгнуть, сменив в полете ноги, чтобы приземлиться на другую. Во время следующего прыжка, вернуться в исходную позицию.
- «Жонглирование». В каждую руку взять по мячу, подбрасывать их вверх и ловить поочередно — то левой, то правой рукой: какой рукой снаряд подбрасывают, той же и ловят.

- усложнить предыдущие действия можно так: снаряд подбрасывается правой рукой, ловится — левой. Затем, наоборот. теперь мячи подкидывают одновременно, но, как и в предыдущем тренинге, ловит мяч «правой» руки рука левая, а подброшенный левой рукой снаряд – правая.
- выполнение упражнения из акробатики (кувырки, кульбиты, перевороты)
- прыжки на коньках с разворотом и приземлением, одновременное ведение двух мячей – баскетбольного руками и футбольного ногами, ведение мяча с закрытыми глазами и др.)

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, флорбол, теннис, футбол, легкая атлетика, акробатика).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и попеременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.) сгибание и разгибание ног в висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения на спине, упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелям, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и

перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Беговые упражнения на льду.

Упражнение для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину, перепрыгивание); «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метание мячей. Игра в мини футбол, в волейбол, флорбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту, через планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный, 500,800,1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини футбол, флорбол.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) для хоккея направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовых;
- скоростных;
- выносливости;

- ловкости;
- гибкости.

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП 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.

СФП для этапа начальной подготовки

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 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

Удары мяча на дальность.

Спортивные игры с применением силовой борьбы

Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.

Единоборство за мяч на ограниченных участках хоккейного поля.

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 для развития взрывной силы

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

Бег на коньках на время на коротких отрезках

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 хоккейной площадке.

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:

Беговые упражнения с отягощениями;

Броски утяжеленного мяча;

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 при серийной интервальной тренировке увеличивается до 5, интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

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.

СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства

Упражнения для развития взрывной силы (по программе тренировочного этапа)

Дополнительно:

увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5 кг),

силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек, вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек, число повторений в серии 4-5 раз).

Бег и прыжки вверх по лестнице,

Имитация бега на коньках с отягощением.

Упражнения для развития быстроты (по программе тренировочного этапа)

С широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения для развития выносливости (по программе тренировочного этапа)

Дополнительно:

фартлек

дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км

Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости (по программе тренировочного этапа)

С широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

Упражнения для развития гибкости (по программе тренировочного этапа)

С широким использованием отягощений малого веса.

IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Литература:

1. Букатин, А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Букатин, А.Ю., Перегудов, Ю.Н. Начальное обучение технике катания на коньках // Хоккей: Ежегодник. 1985. С. 43–49.
3. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] / В.А.Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2000. 62 с.
4. Виноградов, В.А., Епихин, Г.П., Понугаев В.Г., Семиразумов, В.И. Хоккей с мячом: Учебное пособие для КФК. Изд. 2. М.: Физкультура и спорт, 1961.
5. Дерябин, С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских школах: Автореф. дис. ...канд. пед. наук (13.00.04) / Дерябин Сергей Евгеньевич; [ГЦОЛИФК]. М., 1982. 24 с.
6. Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. 38 с.
7. Зиганшин, О.З. Педагогический контроль в процессе подготовки юных спортсменов в хоккее с мячом Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока: Материалы V межрегиональной науч. конференции 18–20 марта 1997 г., Хабаровск: ДВГАФК. 36 с.
8. Мельников, Ю.П. Программа для ДЮСШ по хоккею с мячом (комплексных и специализированных). 1973.
9. Михалкин, Г. Хоккей для начинающих. М.: Астрель, 2001. 63 с.
10. Павленко, В.Ф. Специальная гимнастика хоккеистов на льду. Хабаровск, 1984.
11. Павленко, В.Ф. Физическая подготовка хоккеистов вне льда: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГИФК, 1995. 23 с.
12. Панин И.Н. Русский хоккей с мячом: техника, тактика, правила игры. Москва, Советский спорт, 2005, 108 с.

2. Интернет ресурсы:

www.minsport.gov.ru

www.rusbandy.ru