

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11»

«Утверждаю»
Директор МАОУДО «ДЮСШ № 11»
В.А. Навроцкий
Приказ от «29» июля 2019 г. №33

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

Срок реализации Программы: 8 года

Программа принята на Тренерском совете отделения хоккея Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 11» (протокол № 11 от «16» июля 2019 г.)

Разработчики Программы:

Деяева Елена Михайловна – заместитель директора МАОУДО «ДЮСШ №11»,
Сергеев Александр Валерьевич - инструктор-методист МАОУДО «ДЮСШ №11»,
Абрамов Андрей Анатольевич – секретарь уч. части МАОУДО «ДЮСШ №11».

2019 год
г. Липецк

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3.
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	7.
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	15.
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	49.
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	55.
6. ПЛАН ФУЗКУЛЬТУРНО - СПОРИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	56.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей – командный игровой вид спорта, спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с высоким уровнем зрелищности, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий; жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует

мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс команды. Вместе с тем, коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Многолетний процесс спортивной подготовки состоит из ряда этапов:

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

На этапе начальной подготовки целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в соревновательной деятельности. Вместе с тем важное место продолжает занимать широкая общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей.

Тренировочном этапе направлен на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органичном единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

Этап спортивного совершенствования мастерства характеризуется специализацией тренировочного процесса, направленного на совершенствование технико-тактического мастерства хоккеистов на основе высокой общей и специальной подготовленности.

Группы на этап высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов со стабильно успешными результатами во Всероссийских и международных соревнованиях, достигнувших результатов уровня сборных команд России или квалификации КМС, МС, МСМК.

Целенаправленная многолетняя спортивная подготовка – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является отбор юных спортсменов. Необходимо как можно раньше, объективно и, по возможности, без ошибок выявить одаренных детей, способных в перспективе достичь вершин спортивного мастерства. Стоит отметить, что низкое качество отбора снижает эффективность спортивной подготовки и приводит к большому отсеву юных хоккеистов на разных этапах. Система отбора – это комплекс организационно-методических мероприятий разного характера, позволяющая определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному виду спорта. В условиях повышающейся конкуренции в спорте, ухудшения экологической обстановки, что отрицательно сказывается на функциональных возможностях детей и подростков, особенно в крупных промышленных городах, отбор юных спортсменов становится важнейшим фактором успешности спортивной подготовки.

Главное требование, которое предъявляется к системе отбора: она должна стать органичным компонентом системы многолетней спортивной подготовки, так как способности могут быть выявлены в процессе тренировки и воспитания, поскольку они являются следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей при развитии детей, их физического воспитания и, как следствие, подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 15 мая 2019 г. N 353 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Минспорта РФ от 16 августа 2013 г. № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Процесс подготовки юных хоккеистов в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими в соответствии с учебно-тренировочным этапом по Программе и спецификой вида спорта хоккей. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих подготовку по Программе.

Продолжительность этапов, минимальный возраст, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей представлена в приложение 1 (к настоящему ФССП).

Требования к объему тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей приведены в приложении 2 (к настоящему ФССП).

**Приложение N 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "хоккей"**

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"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	3

Объем тренировочной нагрузки представлен в приложении 3 (к настоящему ФССП).

Структура тренировочного процесса, включающая в себя:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку;
- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, психологическую;
- периоды отдыха;
- восстановительные и медико-биологические мероприятия;
- инструкторскую и судейскую практику;
- тестирование и контроль;
- период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях), представлена в приложении 3 (к настоящему ФССП).

Объем соревновательной нагрузки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей приведен в приложении 4 (к настоящему ФССП).

Перечень тренировочных мероприятий на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей представлен в приложении 10 (к настоящему ФССП).

Приложение N 2
к **федеральному стандарту**
спортивной подготовки
по виду спорта "хоккей"

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	6	9	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456	1664
Общее количество	156	156	312	468	468	468	468

тренировочных занятий в год							
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Приложение N 3
к **федеральному стандарту**
спортивной подготовки
по виду спорта "хоккей"

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "хоккей".

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	66-73	59-68	57-63	52-59	48-59	49-55
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
1.4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
1.5.	Тактическая подготовка (%)	7-9	7-9	7-9	8-10	8-12	13-15
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%)	5-6	7	8-10	9-10	11-15	13-15
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	3-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

Приложение N 4
к **федеральному стандарту**
спортивной подготовки
по виду спорта "хоккей"

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "хоккей".

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

Приложение N 10
к **федеральному стандарту**
спортивной подготовки
по виду спорта "хоккей"

Перечень тренировочных мероприятий

N 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 (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						

2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	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, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			-	В соответствии с правилами приема

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

Годичный цикл тренировки хоккеистов принято подразделять на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Для игроков, не участвующих в официальных соревнованиях, на периоды: предледовый, ледовый и послеледовый.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. В ходе подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы. Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов разных возрастных групп бывает различной. У хоккеистов младшего школьного возраста она составляет 4,5- 5,5 месяцев, а у хоккеистов старшего возраста – 2,5-3 месяца. Подготовительный период делится на 2 больших этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный. У хоккеистов младшего школьного возраста обще подготовительный этап, как правило, более продолжителен. Главная задача обще подготовительного этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу обще-подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется. Основная задача специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. На этом этапе удельный вес средств общей подготовки постепенно уменьшается, а специальной – увеличивается. Тренировочные занятия проводятся как на «земле» (в зале), так и на льду. Вне льда больше используются специально-подготовительные упражнения. На льду применяются игровые технико-тактические упражнения, двусторонние и контрольные игры. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, то есть реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Однако в подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит

характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсменов, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи: изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности выполнения разнообразных технических приемов; овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления; дальнейшее повышение уровня физической подготовленности; совершенствование психической подготовленности; совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях. Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки хоккеистов в этот период особенно сближаются. В соревновательном периоде, когда его продолжительность велика, целесообразно включать промежуточные мезоциклы. Они вводятся с целью поддержания общей тренированности на достаточно высоком уровне, снятия перенапряжения, вызванного частым участием в играх. Тренировочный процесс строится на основании закономерностей, характерных для подготовительного периода, однако относительный объем специальных средств подготовки выше.

К задачам переходного периода относится следующее: сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне; обеспечение активного отдыха юных хоккеистов, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья; устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности; в переходном периоде постепенно снижается объем нагрузок за счет сокращения продолжительности занятий и их количества в неделю. Снижается и интенсивность нагрузок. В тоже время, в этот период тренировочный процесс не прерывается, должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклами тренировки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

- **единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.** Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

- **целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.** Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

- **неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки,** соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

- **поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок,** их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

- **строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок,** особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки

на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

- в системе подготовки хоккеистов основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), **тренировки** (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) **и соревнований** (практического применения знаний, умений, навыков в условиях реальной игры).

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической);

- принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов зависит от реализации закономерностей их развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в рамках освоения Программы является формирование спортсмена, способного постоянно совершенствоваться и реализовывать поставленные перед ним соревновательные задачи на уровне высшего спортивного мастерства.

Игровая деятельность в хоккее с шайбой отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в сложной координационной согласованности определенных частей

тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с ведением шайбы и без нее с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником – все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста.

Уровень координационных возможностей зависит от запаса движений спортсмена, который увеличивается при выполнении различных упражнений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше, благодаря этому, запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет хоккеист, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

Для увеличения уровня подготовки юных хоккеистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта. Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует улучшению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом. В процессе подготовки хоккеистов используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм юных хоккеистов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развивается способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие очень важно для овладения техникой катания на коньках и успешного выполнения всех технико-тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, силовые единоборства в самых различных и

необычных положениях, быстрая смена положений, уменьшение площади опоры и т. п.). Для того, чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным хоккеистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений:

- **упражнения в лазанье** способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение;

- **упражнения с набивными мячами** состоят в основном из переключивания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.);

- **упражнения в висах и упорах** помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование **элементов легкой атлетики**. В тренировочном процессе хоккеистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой, прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

В системе многолетней подготовки по Программе предусмотрено приобретение спортсменами знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- **теория и методика физической культуры и спорта:** изучение истории возникновения и развития хоккея как вида спорта; места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта (хоккей)),

требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий по избранным видам спорта (хоккей); федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта (хоккей); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта; антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); основы спортивной подготовки хоккеиста; необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения, навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке при занятиях хоккеем; требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта (хоккеем).

- **общая физическая подготовка:** развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта (хоккеем); освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма содействие гармоничному физическому развитию;

- **специальная физическая подготовка:** развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; повышение индивидуального мастерства; освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

- **избранный вид спорта:** овладение основами техники и тактики избранного вида спорта (хоккей); приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; развитие специальных психологических качеств; обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся; выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта (хоккей).

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности и возрастных особенностей;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебному плану с одним или несколькими обучающимися;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества. В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств. **Гибкость** — это качество, обеспечивающее выполнение движений с большой амплитудой. Интенсивное приращение этого качества происходит в возрасте от 5 до 10 лет. Максимальное развитие гибкости приходится на возраст 10 лет. В последующие годы гибкость развивается под влиянием специальных тренировок. Особое внимание развитию этого качества следует уделять в период интенсивного роста. **Ловкость** — качество, обеспечивающее осуществление сложных координированных движений. Это сложное качество, имеющее самые многообразные связи с остальными физическими способностями и двигательными навыками. Качество «ловкость» разложено на три основные составляющие: базовые двигательные навыки, координация, равновесие, сложная моторика, меткость; и каждая из них имеет свой благоприятный период развития. Таким образом, выстраивается последовательность общего развития комплексного качества «ловкость». **Быстрота** — качество, обеспечивающее совершение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Уровень развития быстроты в первую очередь определяется функциональными

характеристиками центральной нервной системы. Частота движений в единицу времени больше всего возрастает от 7 до 9 лет и от 13 до 16 лет, а потом происходит полная остановка темпов прироста частоты движений. Большое значение в проявлении быстроты имеет уровень координационных возможностей хоккеиста, его техническое мастерство, а также способность к предельной мобилизации волевых качеств. **Сила** — качество, обеспечивающее преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему за счет мышечных усилий. Рост силы мышц незначителен до 11 лет, поэтому данный период является малоэффективным. Темпы роста силы мышц увеличиваются с 12 до 15 лет, в этот период следует закладывать правильную технику выполнения упражнений на силу с собственным весом. Интенсивное развитие силы начинается с 16 лет, после периода полового созревания. Это время является наиболее эффективным периодом. В этот период нужно начинать работать со свободными весами. **Общая выносливость** — качество, обеспечивающее длительное выполнение двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Подростковый возраст является наиболее благоприятным для совершенствования аэробных возможностей организма — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Поэтому в период полового созревания (13–16 лет) следует обращать особое внимание на развитие выносливости у хоккеистов. Если же до окончания периода полового созревания соответствующие тренировки не проводились, то в дальнейшем уже практически невозможно в должной мере повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. **Скоростная выносливость** — способность поддерживать высокую скорость в течение максимально продолжительного времени. Период развития скоростной выносливости наступает после окончания периода полового созревания и эффективного периода развития общей выносливости.

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

План многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам спортивной подготовки. При составлении плана спортивной подготовки следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки. Разработанный и выверенный таким образом план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 52 недели тренировочных занятий (Приложение 1).

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 1-го года обучения (НП-1).

Виды подготовки		кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Объем физической нагрузки	218	12	27	20	19	19	19	20	19	19	20	24	-
1.1.	Общая физическая подготовка	70	10	14	5	5	5	5	5	5	5	5	6	-
1.2.	Специальная физическая подготовка	16	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4.	Техническая подготовка	104	-	8	11	10	10	10	11	10	10	11	13	-
1.5.	Тактическая подготовка	28	-	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая и психологическая	16	-	-	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	14	6	3	3	3	5	3	3	3	3	6	26
Общее количество часов за 52 недели		312	26	33	25	24	24	26	25	24	24	24	31	26

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 2-го года обучения (НП-2).

Виды подготовки		кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Объем физической нагрузки	296	14	30	27	29	29	29	29	29	29	25	26	-
1.1.	Общая физическая подготовка	85	12	17	6	6	6	6	6	6	6	6	8	-
1.2.	Специальная физическая подготовка	23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	26	-	-	2	4	4	4	2	4	4	2	-	-
1.4.	Техническая подготовка	130	-	8	13	13	13	13	13	13	13	13	16	-
1.5.	Тактическая подготовка	32	-	2	4	4	4	4	4	4	4	2	-	-
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая и психологическая	32	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	140	26	10	6	6	6	8	8	6	6	8	10	40
Общее количество часов за 52 недели		468	40	40	37	39	39	41	41	39	39	37	36	40

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 3-го года обучения (НП-3).

Виды подготовки		кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Объем физической нагрузки	296	14	32	27	29	29	29	29	29	29	25	26	-
1.1.	Общая физическая подготовка	85	12	17	6	6	6	6	6	6	6	6	8	-
1.2.	Специальная физическая подготовка	23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	26	-	-	2	4	4	4	2	4	4	2	-	-
1.4.	Техническая подготовка	130	-	10	13	13	13	13	13	13	13	13	16	-
1.5.	Тактическая подготовка	32	-	2	4	4	4	4	4	4	4	2	-	-
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая и психологическая	32	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	140	26	10	6	6	6	8	8	6	6	8	10	40
Общее количество часов за 52 недели		468	40	42	37	39	39	41	41	39	39	37	36	40

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения (УТГ-1).

Виды подготовки		кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Объем физической нагрузки	450	22	52	42	44	42	42	40	42	42	40	42	-
1.1.	Общая физическая подготовка	80	12	18	5	5	5	5	5	5	5	5	10	-
1.2.	Специальная физическая подготовка	80	10	14	6	6	6	6	6	6	6	6	8	-
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	110	-	-	14	16	14	14	12	14	14	12	-	-
1.4.	Техническая подготовка	116	-	16	10	10	10	10	10	10	10	10	20	-
1.5.	Тактическая подготовка	64	-	4	7	7	7	7	7	7	7	7	4	-
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая и психологическая	60	-	-	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	218	44	16	10	10	10	12	10	10	10	10	16	60
Общее количество часов за 52 недели		728	66	68	58	56	58	60	56	58	58	56	64	60

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения (УТГ-2).

Виды подготовки		кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Объем физической нагрузки	450	22	52	42	44	42	42	40	42	42	40	42	-
1.1.	Общая физическая подготовка	80	12	18	5	5	5	5	5	5	5	5	10	-
1.2.	Специальная физическая подготовка	80	10	14	6	6	6	6	6	6	6	6	8	-
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	110	-	-	14	16	14	14	12	14	14	12	-	-
1.4.	Техническая подготовка	116	-	16	10	10	10	10	10	10	10	10	20	-
1.5.	Тактическая подготовка	64	-	4	7	7	7	7	7	7	7	7	4	-
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая и психологическая	60	-	-	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	218	44	16	10	10	10	12	10	10	10	10	16	60
Общее количество часов за 52 недели		728	66	68	58	56	58	60	56	58	58	56	64	60

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения (УТГ-3).

Виды подготовки		кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Объем физической нагрузки	534	25	57	51	50	51	50	49	50	51	50	50	-
1.1.	Общая физическая подготовка	92	13	19	6	6	6	6	6	6	6	6	12	-
1.2.	Специальная физическая подготовка	94	12	16	7	7	7	7	7	7	7	7	10	-
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	142	-	-	18	18	18	18	16	18	18	18	-	-
1.4.	Техническая подготовка	112	-	16	9	9	9	9	9	9	9	9	24	-
1.5.	Тактическая подготовка	94	-	6	11	10	11	10	11	10	11	10	4	-
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая и психологическая	84	-	-	10	10	10	10	10	10	10	10	4	-
3.	Инструкторская и судейская практика	28	-	-	3	4	3	4	3	4	3	4	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	290	50	20	14	14	14	16	14	14	14	14	26	80
Общее количество часов за 52 недели		936	75	77	78	78	78	80	76	78	78	78	80	80

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения (УТГ-4).

Виды подготовки		кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Объем физической нагрузки	534	25	57	51	50	51	50	49	50	51	50	50	-
1.1.	Общая физическая подготовка	92	13	19	6	6	6	6	6	6	6	6	12	-
1.2.	Специальная физическая подготовка	94	12	16	7	7	7	7	7	7	7	7	10	-
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	142	-	-	18	18	18	18	16	18	18	18	-	-
1.4.	Техническая подготовка	112	-	16	9	9	9	9	9	9	9	9	24	-
1.5.	Тактическая подготовка	94	-	6	11	10	11	10	11	10	11	10	4	-
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая и психологическая	84	-	-	10	10	10	10	10	10	10	10	4	-
3.	Инструкторская и судейская практика	28	-	-	3	4	3	4	3	4	3	4	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	290	50	20	14	14	14	16	14	14	14	14	26	80
Общее количество часов за 52 недели		936	75	77	78	78	78	80	76	78	78	78	80	80

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения (УТГ-5).

Виды подготовки		кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Объем физической нагрузки	534	25	57	51	50	51	50	49	50	51	50	50	-
1.1.	Общая физическая подготовка	92	13	19	6	6	6	6	6	6	6	6	12	-
1.2.	Специальная физическая подготовка	94	12	16	7	7	7	7	7	7	7	7	10	-
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	142	-	-	18	18	18	18	16	18	18	18	-	-
1.4.	Техническая подготовка	112	-	16	9	9	9	9	9	9	9	9	24	-
1.5.	Тактическая подготовка	94	-	6	11	10	11	10	11	10	11	10	4	-
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая и психологическая	84	-	-	10	10	10	10	10	10	10	10	4	-
3.	Инструкторская и судейская практика	28	-	-	3	4	3	4	3	4	3	4	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	290	50	20	14	14	14	16	14	14	14	14	26	80
Общее количество часов за 52 недели		936	75	77	78	78	78	80	76	78	78	78	80	80

Врачебно-педагогический контроль должен осуществляться на постоянной основе. Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает: оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности; оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов; проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов; проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности; санитарно-просветительскую работу среди спортсменов; организацию восстановительных мероприятий.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки. Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения

упражнения. В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи: изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена; определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки; оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса; оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок; оценка условий и организации тренировочных занятий. Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводятся до сведения директора Учреждения и тренеров. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса. Врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов: углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год. После чего лица, проходящие спортивную подготовку получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности.

Важной составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Основные задачи и средства на этапе начальной подготовки юных хоккеистов: повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов хоккея; обучение основным технико-тактическим приемам игры в хоккей; - повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов и приемов игры в хоккей; -воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других необходимых качеств и черт характера для достижения успеха в хоккее и

жизни; - выявление наиболее способных детей для дальнейшего совершенствования в хоккее.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства: - разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе; - для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккее широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду; -соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; - упражнения моделируют комплексное воздействие на юных хоккеистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности; - встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке юных спортсменов.

Основные задачи и средства на начальном этапе: изучаются разнообразные технико-тактические приемы игры, индивидуальные, групповые и командные действия в обороне и нападении, которые способствуют определению будущей специализации хоккеиста и, обусловленную этим, специальную подготовку на последующем этапе. Основная направленность физической подготовки – повышение общей и специальной работоспособности для повышения функциональных возможностей организма занимающихся. На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-тактическими приемами игры, как в нападении, так и в защите. Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется проводить занятия на специальных площадках, до выхода на лед, с соблюдением

правил игры. Целесообразно более четко определить игровые амплуа юных хоккеистов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря. Необходимо также обучать основным правилам игры и элементарным навыкам судейства. На начальном этапе большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической и игровой подготовленности занимающихся. Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной игровой деятельности. Для решения поставленных задач основными средствами будут упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание).

Основные задачи и средства на учебно-тренировочном этапе направлены на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов. Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры. В целях обучения организации, развитию завершения и атакующих действий рекомендуется чаще применять единоборства 1х1, 2х2, 3х3, 1х2, 2х3. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3х5, 3х4, 3х5, 4х4, 3х6, 4х6, 5х6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в неравно численных составах. Отрабатываются контратаки при игре в меньшинстве. Все большее значение приобретают упражнения, выполняемые в спортивном зале и на грунтовых площадках, с целью более углубленного освоения командных тактических действий, в том числе в неравных составах. Указанные направления тренировочной работы определяют в

итоге основные задачи этапа: повышение уровня физической и функциональной подготовленности; развитие специальных двигательных способностей и формирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде; формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных и связующих технико-тактических приемов игры; освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне. Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

- упражнения по общей физической подготовке;
- упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий, могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока;
- игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях;
- упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне;
- тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр;
- индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа;
- теоретические занятия по программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

Учебно-тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности хоккеистов. Основными задачами этого этапа являются: повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации; дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; достижение высокого уровня спортивно-

технического мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность в условиях соревновательной деятельности; подготовка спортсменов для вхождения в состав команды мастеров; введение выпускников в состав команды мастеров. Для достижения поставленных задач все большее значение приобретают теоретические знания. Наиболее одаренных приглашают в команды мастеров, для других возможны стажировки в коллективах разного уровня на договорной основе. Указанные условия и задачи этапа в целом определяют круг основных средств подготовки:

- комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала хоккеистов;
- упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды;
- игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа;
- упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне;
- упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания;
- теоретические занятия по программе;
- соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр;
- комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.

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:

- 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 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.

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.

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, 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 проявлять 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 учебно-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. 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, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и 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. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстромменяющихся 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. 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 различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх. 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:

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

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

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы: - сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, 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 и др.); - использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-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 годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 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; развитие оперативного мышления;
- 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;
- в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема **восстановления** работоспособности

приобретает особо важное значение. Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды. Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся: - рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, 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, тренировочного дня и микроцикла, 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 и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий; - строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. 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. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и, особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных меж игровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. 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 мышечной 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 психическое 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 восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

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

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему. В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA). Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п. Антидопинговая работа планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации. Проведение теоретических занятий для тренеров и спортсменов в тренировочных

группах 3-го, 4-го и 5-го годов обучения, не реже 1 раз в год. Темы занятий: - общероссийские антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс; - правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля.

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 организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. В содержание тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в хоккее;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры спортсменами;
- определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- составить конспект занятия и провести его с воспитанниками младших групп под наблюдением тренера.

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

- составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею;
- умение вести судейскую документацию;
- участвовать в судействе товарищеских игр совместно с тренером;
- судейство товарищеских игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
- участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы;
- судить игры в качестве помощника и главного судьи.

При проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею необходимо **соблюдать технику безопасности**, правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду (повреждение головы, туловища, нижних и верхних конечностей и костей рук; растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого суставов и туловища, повреждение лица и челюсти);

- травмы при применении силовых приемов;

- выполнение упражнений без разминки;

- обморожение или переохлаждение;

- потертости от коньков

К основным специфическим факторам риска относятся:

- недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- погрешности в разминке;

- неумение правильно выполнить самостраховку;

- несоответствие экипировки участника условиям тренировок и соревнований;

- изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;

- неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;

- особенности психоэмоциональных проявлений;

- несоблюдение правил самоконтроля;

- нарушение правил врачебного контроля;

- нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно обратиться в медпункт за оказанием первой медицинской помощи, немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации спортивной школы.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

При проведении занятий на ледовой арене соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

При неисправности спортивного оборудования, инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Для предупреждения спортивных травм необходимо выполнять комплекс мер:

- применять грамотную методику проведения занятия;
- обеспечение оптимального состояния мест занятий, исправности инвентаря;
- удобство защиты и комфорт одежды и обуви;
- применение защитных приспособлений;
- регулярный врачебный контроль;
- выполнение гигиенических требований.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть форму соответственно виду спорта: хоккей - шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, хоккейные перчатки, коньки;
- проверить исправность спортивного инвентаря, спортивной защиты одежды и правильную заточку лезвий коньков;
- особое внимание обратить на подгонку обуви;
- снять все предметы, представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги);
- провести разминку;
- выход на лед разрешается по команде тренера.

Требования безопасности во время занятий:

- запереть все калитки на катке;
- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
- не кататься на тесных или свободных коньках;
- быть внимательным при перемещениях по катку.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- с помощью тренера при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру или администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

- при возникновении пожара на ледовой арене немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- снять спортивную форму;

- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Существует следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

Этапный контроль:

- врачебное обследование;
- антропометрическое обследование;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико – тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии тренировочных занятий или игр для внесения соответствующей коррективы в тренировочную и соревновательную деятельность. Он включает в себя следующие оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;

- объема тренировочных нагрузок и качества выполнений тренировочных занятий.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта "хоккей" и включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ([Приложение N 5](#) к настоящему ФССП);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([Приложение N 6](#) к настоящему ФССП);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([Приложение N 7](#) к настоящему ФССП);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([Приложение N 8](#) к настоящему ФССП).

В [Приложение N 9](#) к настоящему ФССП указано влияние различных качеств на результативность.

Приложение N 9
к [федеральному стандарту](#)
спортивной подготовки
по виду спорта "хоккей"

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 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

N 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 6x9 м**	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м**	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			15,5	17,5

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

* Обязательное упражнение.

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

Приложение N 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)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			160	145
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание 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*	мин, с	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, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

*** Обязательное упражнение для вратарей.

Приложение N 7
к **федеральному стандарту**
спортивной подготовки
по виду спорта "хоккей"

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			4,7	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*	м, см	не менее	
			11,70	9,30
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			12	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	15
5.	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	
			7	-
6.	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более	
			1,05	1,10
7.	Бег 3 км с высокого старта*	мин	не более	
			13	15
8.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			4,7	5,3
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**	с	не более	
			25	30

10.	Бег на коньках челночный 5x54 м ^{**}	с	не более	
			48	54
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря ^{***}	с	не более	
			40	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря ^{***}	с	не более	
			39	43

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

* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

*** Обязательное упражнение для вратарей.

Приложение N 8
к **федеральному стандарту**
спортивной подготовки
по виду спорта "хоккей"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Бег 30 м с высокого старта [*]	с	не более	
			4,2	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног [*]	м	не менее	
			12	10
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук [*]	количество раз	не менее	
			14	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук [*]	количество раз	не менее	
			-	22
5.	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела [*]	количество раз	не менее	
			20	10
6.	Бег 400 м с высокого старта [*]	мин, с	не более	
			1,03	1,08
7.	Бег 3 км с высокого старта [*]	мин, с	не более	
			12,30	14,30
8.	Бег на коньках 30 м ^{**}	с	не более	
			4,3	4,8
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед ^{**}	с	не более	
			22	26
10.	Бег на коньках челночный 5x54 м ^{**}	с	не более	
			45	50

11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			35	42
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			35	39

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

* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

*** Обязательное упражнение для вратарей.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Литература

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
5. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное), - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
6. Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2003.
7. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Минспорта РФ.
2. Сайт Минобразования РФ.
3. Сайт федерации хоккея РФ.

