

Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия)
«Республиканская специализированная спортивная школа
по зимним видам спорта»

СОГЛАСОВАНО
Тренерским советом
ГБУ РС (Я) «РССШ по зимним видам спорта»
Протокол № 1 от «1» сентября 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ РС (Я) «РССШ по зимним видам
спорта»
В.Т. Хисамутдинов
« » 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: ХОККЕЙ**

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 373 от 15.05.2019г.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше.

Разработчики: Семенов М.Д. - ст. инструктор-методист ФСО, ГБУ РС (Я) «РССШ по ЗВС»

Никифоров В.Г. – зам. директора по УСР, ГБУ РС (Я) «РССШ по ЗВС»

г. Якутск, 2022 год

Оглавление

I. Пояснительная записка

- 1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы. 4 стр.
- 1.2. Характеристика вида спорта. 5 стр.
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки. 7 стр.
- 1.4. Основные формы учебно-тренировочного процесса 8 стр.
- 1.5. Структура Программы. 8 стр.

II. Нормативная часть

- 2.1. 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 по виду спорта хоккей. 10 стр.
- 2.2. Система спортивного отбора. 10 стр.
- 2.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса. 11 стр.
- 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей. 12 стр.
- 2.5 Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки и режим учебно-тренировочной работы. 13 стр.
- 2.6 Структура годового цикла спортивной подготовки. 15 стр.
- 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. 16 стр.

III. Методическая часть

- 3.1. Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства. 19 стр.
 - 3.1.1 Учебно-тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки. 19 стр.
 - 3.1.2 Учебно-тренировочный план и программный материал на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации). 34 стр.
 - 3.1.3 Учебно-тренировочный план и программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. 62 стр.
- 3.2. Психологическая подготовка. 74 стр.
- 3.3. Восстановительные средства и мероприятия. 80 стр.
- 3.4. Воспитательная работа. 83 стр.
- 3.5. Инструкторская и судейская практика. 86 стр.
- 3.6 Антидопинговые мероприятия. 87 стр.

IV. Система контроля и зачетные требования. 90 стр.

V. Информационное обеспечение Программы. 98 стр.

- 5.1. Список литературных источников для использования в работе. 98 стр.
- 5.2. Аудиовизуальные средства. 98 стр.
- 5.3. Список интернет - ресурсов. 98 стр.

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ВРВС – всероссийский реестр видов спорта

РССШ – республиканская специализированная спортивная школа

ЕВСК – единая всероссийская спортивная классификация

ЕКП – единый календарный план

НП – (этап) начальной подготовки

ПСП – программа спортивной подготовки

ТЭ (СС) – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства

ФГТ – федеральные государственные требования

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утв. приказом Министерства спорта РФ № 373 от 15.05.2019г., зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 07.06.2019г. регистрационный № 54882), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.03.2015 г. № 227 «Об утверждении Положения о единой всероссийской спортивной классификации» (с изменениями на 28 сентября 2015 года);
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2021 г. № 1023 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»»;
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.05.2019 г. № 373 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»», (зарегистрирован в Министерством юстиции Российской Федерации №54882 от 07 июня 2019 г.);
12. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
13. Правила вида спорта хоккей;
14. Устав учреждения, локальные акты, регулирующие деятельность школы.

1.2.Характеристика вида спорта хоккей

Хоккей один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, 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.

Все это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, и определяет особенности ее структуры и содержания. Вся игровая деятельность осуществляется в движении на коньках в интервальном режиме в составе команды из 4 или 3 звеньев.

Согласно правилам игры одновременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой звеньев руководит тренер, используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы. Всего в заявку на игру команда выставляет 22 человека: двух вратарей и 4 пятерки полевых игроков.

В ходе матча хоккеисты одного звена, выходя на лед, проводят игровой отрезок (40-120 с) в максимальном темпе, после чего идет их смена и на лед выходит другое звено. Первое же отправляется на скамью запасных игроков, чтобы через 2,5-4 мин выйти на лед снова. Всего за период (20 мин «чистого» времени) каждое звено проводит 5-6 игровых отрезков, а за игру - 15-18. Такой временной режим позволяет хоккеистам в каждом игровом отрезке поддерживать высокий темп игровой деятельности.

Вместе с тем для соревновательной деятельности хоккеистов характерны: переменная интенсивность, преимущественно скоростно-силовая направленность и аритмия, выражающиеся в хаотичном чередовании разных по времени взрывных действий и кратковременных пауз.

Установлено, что в процессе соревновательной деятельности как в одном игровом отрезке, так и в матче в целом, хоккеист высокой квалификации выполняет работу различной мощности в следующем соотношении:

- максимальной и субмаксимальной мощности - 14-16% в анаэробных режимах;
- большой - 24-26% в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме;
- умеренной - 60% в аэробном режиме;
- за игру хоккеист высокой квалификации пробегает 6-8 км, ЧСС колеблется от 145 до 200 уд./мин;
- уровень молочной кислоты в крови - 150-170;
- потребление кислорода - 3,9-5,1 л/мин;
- кислородный долг - 7-12 л;
- легочная вентиляция - 160 л/мин.

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, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры 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.

Таким образом, рассмотренные характерные особенности соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на организм человека свидетельствуют о хоккее как о виде спорта и эффективном средстве физического воспитания.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

Построение многолетней подготовки осуществляется на основе следующих факторов: специфики игры «хоккее», основных концепций теории и методике хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

Многолетняя подготовка хоккеистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- начальной подготовки
- учебно-тренировочный
- спортивного совершенствования

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

4) Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на этапе начальной подготовки:

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

2) на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

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

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической,

тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

1.4. Основные формы учебно-тренировочного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах);
- инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

1.5. Структура Программы

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении учебно-тренировочных занятий в организации. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных

мероприятиях (учебно-тренировочных сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

2.1. 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 по виду спорта хоккей

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	6

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

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

2.2 Система спортивного отбора

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- 1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- 2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей;
- 3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

2.3 Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки хоккеистов по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочие планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица 2

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	9 - 11
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23	13 - 17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	13 - 17
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39	35 - 45
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5 - 8	5 - 8	5 - 8	5 - 8	10 - 15

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 3

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
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Всего игр	-	15	30	36	60

Контрольные игры проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных игр вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут

выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта хоккей следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта хоккей;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта хоккей;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и учебно-тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

2.5. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки и режим учебно-тренировочной работы

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов представлены ниже.

Таблица 4

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

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 тренировок в неделю	3	3	6	9	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	312	468	468	468	468

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима учебно-тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях летнего спортивного лагеря по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

2.6 Структура годового цикла спортивной подготовки

Занятия планируют на каждые 52 недели (календарный год, спортивный сезон), включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

Для каждой группы занятия планируют на основе учебно-тренировочного плана, годовых графиков учебно-тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годового цикла представлен в методической части.

Годовой учебно-тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря учебно-спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют тактика-технические действия, приемы, броски.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки организации, должно соответствовать таблицам 5 и 6. Спортивный инвентарь, передаваемый в личное пользование занимающихся представлен в таблице 6.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по вольной борьбе. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены таблице 6.

2.7 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			

1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
7	Сумка для клюшек	штук	4

Таблица 6

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
Оборудование и спортивный инвентарь, выдаваемые в индивидуальное пользование									
1	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1	3	1
2	Клюшка хоккейная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
3	Шайба	штук	на занимающегося	-	-	10	1	15	1

Таблица 7

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование									
1.	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
3.	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

	лезвиями)		вратаря						
5.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Перчатка вратаря - блин	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
8.	Перчатка вратаря - ловушка	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
9.	Подтяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Подтяжки для гетр	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
11.									
12.	Раковина защитная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Рейтузы	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1
14.	Свитер	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
15.	Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	2	1	2
16.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности.

Таблица 8

Примерный учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по хоккею (ч)

№	Содержание занятий	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
I.	Теоретическая подготовка					
1.1	Теоретическая подготовка	4	6	6	6	5

1.2	Психологическая подготовка	6	9	10	10	10
II. Практическая подготовка						
2.1	Общая физическая подготовка	45	53	65	106	65
2.2	Специальная физическая подготовка	16	19	45	60	65
2.3	Техническая подготовка	130	146	145	130	120
2.4	Тактическая подготовка	32	33	42	56	95
2.5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	70	84	144	240	313
2.6	Участие в соревнованиях	19	25	27	32	70
III.	Углубленное медицинское обследование	2	2	x	x	x
IV.	Восстановительные мероприятия	x	x	x	x	x
V.	Инструкторская и судейская практика	x	x	2	3	4
VI.	Зачетные и переводные требования	1	1	1	1	3
	Итого:	312	364	468	624	728

3.1.1. Учебно-тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на начальном этапе подготовки.

Таблица 9

Примерный учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки (час)

№№ п/п	Тема	Год обучения	
		до года	свыше года
I. Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1
1.2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1
1.3	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	1
1.4	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Этапы развития отечественного хоккея.	1	1
1.5	Травматизм в спорте и его профилактика	2	3
1.6	Правила игры в хоккей. Состав команды. Судейская терминология. Разработка плана предстоящей игры Установка и разбор игры.	2	3
1.7	Психологическая подготовка	6	9
III. Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	45	53
2.2	Специальная физическая подготовка	16	19
2.3	Техническая подготовка	129	146
2.4	Тактическая подготовка	30	33
2.5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	69	84
2.6	Участие в соревнованиях	19	25
III.	Углубленное медицинское обследование	2	2
IV.	Восстановительные мероприятия	x	x
V.	Инструкторская и судейская практика	2	2
VI.	Зачетные и переводные требования	2	2

Таблица 10

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки хоккеистов 1-го года начального этапа

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы года											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	45	3	3	4	5	5	5	5	5	3	2	2	3
Специальная физическая подготовка	16	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1
Техническая подготовка	129	6	7	12	14	17	17	17	10	10	7	6	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	2	2	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2
Технико – тактическая (игровая) подготовка	69	4	4	7	7	7	7	7	7	6	5	4	4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	19	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1	1	1
Медицинское обследование	2	-	-	-	1					-	1		
Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-			-		2	-	
ВСЕГО часов за 52 недели	312	17	18	28	33	36	38	37	28	24	20	16	17

Таблица 11

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки хоккеистов начального этапа свыше года

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы года											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	53	4	4	5	6	6	5	5	5	4	3	3	3
Специальная физическая подготовка	19	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2
Техническая подготовка	146	7	10	14	16	20	20	22	9	9	7	6	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	2	2	3	3	4	5	4	3	2	1	2	2
Технико – тактическая (игровая) подготовка	84	6	7	8	8	8	8	8	8	7	6	5	5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	25	1	1	2	3	3	5	4	2	1	1	1	1
Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-			-		2	-	
Контрольные испытания	2	-	-	-	1					-	1		
ВСЕГО часов за 52 недели	364	22	26	34	39	43	46	46	31	26	24	19	19

1. Теоретическая подготовка групп этапа начальной подготовки

Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея. Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Травматизм в спорте и его профилактика. Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

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

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне:

1. Тактика игры в не равночисленных составах.
2. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.
3. Просмотр видеозаписи.
4. Основные правила игры «хоккей». Состав команды. Судейская терминология. Разработка плана предстоящей игры. Установка и разбор игры.

Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

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

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекуты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов). Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Общеподготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды

размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы." Из положения сидя упор кистями рук сзади -поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения на снарядах и со снарядами (для этапа совершенствования спортивного мастерства). Упражнения на различных тренажерных устройствах, гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях, батуте. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, штангой, «блинами», резиновыми амортизаторами.

Упражнения из других видов спорта (для этапа совершенствования спортивного мастерства. Футбол, баскетбол, ручной мяч, регби, легкая атлетика, плавание, гребля, езда на велосипеде, тяжелая атлетика, лыжный спорт. Акробатические упражнения

Общеразвивающие упражнения (для развития физических качеств).

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

2.2. Специальная физическая подготовка

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

Специально - подготовительные упражнения.

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством,

позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- * броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- * ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- * смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- * игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;

* эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения:

В качестве основных упражнений используют разные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

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

1. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2--3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

2. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

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

3. Техническая подготовка

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

многoletней подготовки юных хоккеистов, в спортивной школе, технической подготовке следует уделять должное внимание.

Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки	
		1-й	2-й
1	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	
2.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	
3.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	
4.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	
5.	Бег скользящими шагами	+	
6.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	
7.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	
8.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	
9.	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	
10.	Торможения полуплугом и плугом	+	+
11.	Старт с места лицом вперед		
12.	Бег короткими шагами	+	+
13.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+
14.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+
15.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+
16.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+
17.	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+
18.	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+
19.	Повороты в движении на 180° и 360°		+
20.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах		+
21.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+
22.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+
23.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+
24.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+	+
25.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования		+

Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки	
		1-й	2-й
1.	Основная стойка хоккеиста	+	
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+	

3.	Ведение шайбы на месте	+	
4.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+
8.	Ведение шайбы коньками	+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+
10.	Обводка соперника на месте и в движении	+	+
11.	Длинная обводка	+	+
12.	Короткая обводка	+	+
13.	Силовая обводка		
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+
15.	Финт клюшкой	+	+
16.	Финт с изменением скорости движения		
17.	Финт головой и туловищем	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы		+
19.	Финт — ложная потеря шайбы		+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом	+	+
23.	Удар шайбы с коротким замахом (шелчок)		+
24.	Бросок-подкидка	+	+
25.	Броски в процессе ведения, обводки и <i>передач</i> шайбы	+	+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока -идущей шайбы		+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	
32.	Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+
33.	Остановка и толчок соперника грудью	+	
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	+	+
35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	

Подготовка вратаря на этапе начальной подготовки.

Подготовка вратаря занимает особое место в работе тренера-преподавателя. Для успешного обучения искусству вратаря важным является отбор хоккеиста на эту роль. Основными требованиями при этом являются: быстрота, координация движений, смелость, хладнокровие, сдержанность и многое другое, включая желание самого занимающегося. В современных условиях вратарь чаще работает совместно с командой, следовательно, для овладения высоким мастерством вратаря необходимо привить умение и желание работать самостоятельно.

Классификация технико-тактических приемов игры: основная стойка, передвижение на коньках, ловля шайбы, отбивание шайбы рукой, щитками, коньками, владение

клюшкой; отбивание, перехваты, ведение, броски шайбы; выбор позиции в воротах в зависимости от направления атаки.

Общая физическая подготовка вратаря осуществляется совместно с полевыми игроками; специальная физическая подготовка вне льда – средствами, отличающимися от игроков в поле, с акцентом на индивидуальную работу. Обучению тому или иному технико-тактическому приему предшествует ознакомление с приемом, его выполнение и закрепление.

На первом этапе изучаются разновидности основной, стойки, способы перемещения и выбора места в воротах, далее – ловля, отбивание шайбы, затем – владение клюшкой до выхода на лед, затем – непосредственно на льду.

В обучении и подготовке вратаря очень важна психологическая подготовка, в которой особое значение имеют личностные качества, а среди них умение самостоятельно повышать спортивное мастерство, контролировать эмоции, проявлять смелость, сдержанность и многое другое.

Главное в игре вратаря – это отражение первого броска, дальнейшее является результатом взаимодействия с обороняющимися партнерами.

Техническая подготовка. Техника игры вратаря.

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки	
		1-й	2-й
1.	Обучение основной стойке вратаря	+	
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	
3.	Приемы техники передвижения на коньках	+	
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+
6.	Передвижение вперед выпадами	+	+
7.	Торможения плугом, полуплугом	+	
8.	Торможение на параллельных коньках	+	+
9.	Передвижения короткими шагами	+	+
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+
11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+
Ловля шайбы			
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+
Техника игры вратаря			
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	+	
17.	Ловля шайбы на блин	+	
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+

	Отбивание шайбы		
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена	+	
22.	Отбивание шайбы коньком	+	+
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+
26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена		+
27.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена		+
28.	Отбивание шайбы щитками в шпегате		+
29.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки		+
30.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)		+
Прижимания шайбы			
31.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+
Владение клюшкой и шайбой			
32.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+
33.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена		
34.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+
35.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту		
36.	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+
37.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+
38.	Передача шайбы подкидкой		+
39.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками	+	

4. **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки юных хоккеистов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

Тактическая подготовка вратаря на этапе начальной подготовки

Согласно классификации в тактический арсенал хоккейного вратаря входят индивидуальные и групповые действия, которые строятся на определении момента и направления завершения атаки соперника.

Тактическая подготовка юных вратарей заключается в последовательном обучении правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций; в обучении ориентированию во вратарской площадке; в обучении умению

концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитии игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

5. Техничко-тактическая подготовка

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

Тактическая подготовка полевого игрока

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки	
		1-й	2-й
Приемы тактики обороны			
Приемы индивидуальных тактических действий			
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+
2.	Дистанционная опека	+	+
3.	Контактная опека		+
4.	Отбор шайбы перехватом		+
5.	Отбор шайбы клюшкой	+	+
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств		
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	+	
Приемы групповых тактических действий			
1.	Страховка	+	+
2.	Переключение		+
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы		+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем	+	+
Приемы командных тактических действий			
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий		+
2.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2		+
3.	Малоактивная оборонительная система 1*-4		+
4.	Малоактивная оборонительная система 1—3—1		
5.	Малоактивная оборонительная система 0-5		+
6.	Активная оборонительная система 2—1—2		+
7.	Активная оборонительная система 3—2	+	
8.	Активная оборонительная система 2—2—1		+
9.	Прессинг		
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты		+
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты		
12.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты		+
13.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве		
14.	Тактические построения в обороне при численном большинстве		
Приемы тактики нападения			
Индивидуальные атакующие действия			
1.	Атакующие действия без шайбы	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+
Групповые атакующие действия			
1.	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+
3.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта		
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач		
5.	Тактическая комбинация - «скрещивание»		

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

Тактическая подготовка вратаря.

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки	
		1-й	2-й
	Тактика игры вратаря		
	Выбор позиции в воротах		
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне		+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке		

3.1.2 Учебно-тренировочный план и программный материал на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Таблица 12

Примерный учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий для групп
Учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (час)

№№ п/п	Тема	Год обучения	
		до года	свыше года
I. Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1
1.2	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	1
1.3	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Этапы развития отечественного хоккея.	1	1
1.4	Характеристика системы подготовки хоккеистов. Управление подготовкой	1	1

	хоккеистов. Основы техники и технической подготовки. Основы тактики и тактической подготовки. Характеристика физических качеств и методика их воспитания. Травматизм в спорте и его профилактика		
1.5	Правила игры в хоккей. Состав команды. Судейская терминология. Разработка плана предстоящей игры Установка и разбор игры.	2	3
1.6	Психологическая подготовка	6	9
III. Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	72	162
2.2	Специальная физическая подготовка	45	56
2.3	Техническая подготовка	144	154
2.4	Тактическая подготовка	42	54
2.5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	132	156
2.6	Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика.	29	38
III.	Углубленное медицинское обследование	1	1
IV.	Восстановительные мероприятия	2	2
V.	Зачетные и переводные требования	1	1
VI.		468	624

Таблица 13

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки хоккеистов учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (до двух лет)

Виды подготовки	Количество (ч)	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
		Периоды соревновательный								
		Этапы								
		1 соревновательный					2 соревновательный			
Общая физическая подготовка	72	15	13	5	5	14	10	5	5	
Спец. Физическая подготовка	45	7	8	5	5	6	6	5	4	
Техническая подготовка	144	18	18	18	18	18	18	18	18	
Технико-тактическая (игровая) подготовка	132	22	11	22	11	22	11	22	11	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	6	7	4	4	3	7	4	7	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	29	2	3	5	5	3	3	4	4	
Контрольные испытания	1							1		
Восстановительные мероприятия	2		1					1		
Углубленное медицинское обследование	1	1								
ВСЕГО часов за 52 недели	468									

Таблица 14

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки хоккеистов учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (свыше двух лет)

Виды подготовки	Количество (ч)	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
		Периоды соревновательный								
		Этапы								
		1 соревновательный					2 соревновательный			
Общая физическая подготовка	162	18	18	18	13	18	18	18	13	
Спец. Физическая подготовка	56	6	6	6	6	6	6	6	6	

Техническая подготовка	154	13	13	19	19	13	13	19	19
Технико-тактическая (игровая) подготовка	156	13	18	16	18	13	18	16	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	54	5	5	5	3	5	5	5	3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	38	3	4	4	4	4	4	4	4
Контрольные испытания	1								
Восстановительные мероприятия	2				1				1
Углубленное медицинское обследование	1								
ВСЕГО часов за 52 недели	624								

Программный материал учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до 2-х лет

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Характеристика системы подготовки хоккеистов.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

Этапы развития отечественного хоккея. Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Травматизм в спорте и его профилактика. Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем

соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

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

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне:

1. Тактика игры в не равночисленных составах.
 2. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.
 3. Просмотр видеозаписи.
 4. Характеристика физических качеств и методика их воспитания
 5. Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.
 6. Характеристика и методика воспитания силовых качеств.
 7. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.
 8. Характеристика и методика воспитания координационных качеств.
 9. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.
 10. Основные правила игры «хоккей». Состав команды. Судейская терминология.
- Разработка плана предстоящей игры. Установка и разбор игры.
- Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды

размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы." Из положения сидя упор кистями рук сзади -поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения на снарядах и со снарядами (для этапа совершенствования спортивного мастерства). Упражнения на различных тренажерных устройствах, гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях, батуте. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, штангой, «блинами», резиновыми амортизаторами.

Упражнения из других видов спорта (для этапа совершенствования спортивного мастерства. Футбол, баскетбол, ручной мяч, регби, легкая атлетика, плавание, гребля, езда на велосипеде, тяжелая атлетика, лыжный спорт. Акробатические упражнения

Общеразвивающие упражнения (для развития физических качеств).

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры -преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

2.2. Специальная физическая подготовка

Специально - подготовительные упражнения.

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств.

Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- * броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- * ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- * смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- * игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- * эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять

упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения:

В качестве основных упражнений используют разные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

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

1. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2--3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

2. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

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

3. Техническая подготовка

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

Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап	
		начальная специализация	углубленная специализация

		Год обучения					
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке						
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста						
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул						
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой						
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот						
6.	Бег скользящими шагами						
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда						
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)						
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног						
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+
11.	Торможения полуплугом и плугом						
12.	Старт с места лицом вперед						
13.	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+				
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами						
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+	+	+
20.	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+
22.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+
23.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+	+	+	+
24.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+
25.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+	+	+	+	+	+
26.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	+	+	+	+	+	+

Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап					
		начальная специализация		углубленная специализация			
		Год обучения					
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Основная стойка хоккеиста						
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий						
3.	Ведение шайбы на месте						
4.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+					
8.	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+	+

10.	Обводка соперника на месте и в движении						
11.	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+
12.	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+
13.	Силовая обводка	+	+	+	+	+	+
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+
15.	Финт клюшкой	+	+	+			
16.	Финт с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы	+	+	+	+	+	+
19.	Финт — ложная потеря шайбы	+	+	+	+	+	+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+	+	+
24.	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+
25.	Броски в процессе ведения, обводки и <i>передач</i> шайбы	+	+	+	+	+	+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока -идущей шайбы	+	+	+	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+	+	+	+	+
32.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+	+	+	+
33.	Остановка и толчок соперника грудью	+	+	+	+	+	+
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	+	+	+	+	+	+
35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+	+	+	+

Подготовка вратаря на учебно-тренировочном этапе.

Подготовка вратаря занимает особое место в работе тренера-преподавателя. Для успешного обучения искусству вратаря важным является отбор хоккеиста на эту роль. Основными требованиями при этом являются: быстрота, координация движений, смелость, хладнокровие, сдержанность и многое другое, включая желание самого занимающегося. В современных условиях вратарь чаще работает совместно с командой, следовательно, для овладения высоким мастерством вратаря необходимо привить умение и желание работать самостоятельно.

Классификация технико-тактических приемов игры: основная стойка, передвижение на коньках, ловля шайбы, отбивание шайбы рукой, щитками, коньками, владение клюшкой; отбивание, перехваты, ведение, броски шайбы; выбор позиции в воротах в зависимости от направления атаки.

Общая физическая подготовка вратаря осуществляется совместно с полевыми игроками; специальная физическая подготовка вне льда – средствами, отличающимися от игроков в поле, с акцентом на индивидуальную работу. Обучению тому или иному

техничко-тактическому приему предшествует ознакомление с приемом, его выполнение и закрепление.

На первом этапе изучаются разновидности основной, стойки, способы перемещения и выбора места в воротах, далее – ловля, отбивание шайбы, затем – владение клюшкой до выхода на лед, затем – непосредственно на льду.

В обучении и подготовке вратаря очень важна психологическая подготовка, в которой особое значение имеют личностные качества, а среди них умение самостоятельно повышать спортивное мастерство, контролировать эмоции, проявлять смелость, сдержанность и многое другое.

Главное в игре вратаря – это отражение первого броска, дальнейшее является результатом взаимодействия с обороняющимися партнерами.

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап					
		начальная специализация		углубленная специализация			
		Год обучения					
1.	Обучение основной стойке вратаря						
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому						
3.	Приемы техники передвижения на коньках						
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)						
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)						
6.	Передвижение вперед выпадами						
7.	Торможения плугом, полуплугом						
8.	Торможение на параллельных коньках						
9.	Передвижения короткими шагами						
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря						
11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием						
Ловля шайбы							
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте						
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках						
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением						
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена						
Техника игры вратаря							
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате						
17.	Ловля шайбы на блин						
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени						
Отбивание шайбы							
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте						
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках						

21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена							
22.	Отбивание шайбы коньком							
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)							
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена							
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки							
26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена							
27.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена							
28.	Отбивание шайбы щитками в шпагате							
29.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки							
30.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)							
Прижимания шайбы								
31.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой							
Владение клюшкой и шайбой								
32.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении							
33.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена							
34.	Остановка шайбы клюшкой у борта							
35.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту							
36.	Бросок шайбы на дальность и точность							
37.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками							
38.	Передача шайбы подкидкой							
39.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками							

4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Учебно-тренировочный этап					
		начальная специализация	углубленная специализация				
			Год обучения				
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Тактика игры вратаря							
Выбор позиции в воротах							
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке	+	+	+	+	+	+

5. Техничко-тактическая подготовка

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

Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Учебно-тренировочный этап					
		начальная специализация		углубленная специализация			
		Год обучения					
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Приемы тактики обороны							
Приемы индивидуальных тактических действий							
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная опека	+	+	+	+	+	+
3.	Контактная опека	+	+	+	+	+	+
4.	Отбор шайбы перехватом						
5.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	+	+	+	+	+	+
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	+	+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий							
1.	Страховка	+	+	+	+	+	+
2.	Переключение		+	+	+	+	+
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы		+	+	+	+	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем						
Приемы командных тактических действий							
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий			+	+	+	+
2.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2	+	+	+	+	+	+
3.	Малоактивная оборонительная система 1*-4	+	+	+	+	+	+
4.	Малоактивная оборонительная система 1—3—1			+	+	+	+
5.	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+	+	+	+	+
6.	Активная оборонительная система 2—1—2	+	+	+	+	+	+
7.	Активная оборонительная система 3—2			+	+	+	+
8.	Активная оборонительная система 2—2—1					+	+
9.	Прессинг	+	+	+	+	+	+
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+
12.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+
13.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве	+	+	+	+	+	+
14.	Тактические построения в обороне при численном большинстве	+	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения							
Индивидуальные атакующие действия							
1.	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия							
1.	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+	+		+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+
3.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта	+	+	+	+	+	+
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	+	+	+	+	+	+
5.	Тактическая комбинация - «скрещивание»	+	+	+	+	+	+
6.	Тактическая комбинация — «стенка»	+	+	+	+	+	+

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

Программный материал учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Характеристика системы подготовки хоккеистов.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной

тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

Этапы развития отечественного хоккея. Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие

популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Травматизм в спорте и его профилактика. Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

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

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне:

1. Тактика игры в не равночисленных составах.
2. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.
3. Просмотр видеозаписи.
4. Характеристика физических качеств и методика их воспитания
5. Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.
6. Характеристика и методика воспитания силовых качеств.
7. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.
8. Характеристика и методика воспитания координационных качеств.
9. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

10. Основные правила игры «хоккей». Состав команды. Судейская терминология. Разработка плана предстоящей игры. Установка и разбор игры. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы." Из положения сидя упор кистями рук сзади -поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения на снарядах и со снарядами (для этапа совершенствования спортивного мастерства). Упражнения на различных тренажерных устройствах, гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях, батуте. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, штангой, «блинами», резиновыми амортизаторами.

Упражнения из других видов спорта (для этапа совершенствования спортивного мастерства. Футбол, баскетбол, ручной мяч, регби, легкая атлетика, плавание, гребля, езда на велосипеде, тяжелая атлетика, лыжный спорт. Акробатические упражнения

Общеразвивающие упражнения (для развития физических качеств).

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью

партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры -преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально - подготовительные упражнения.

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

2.2. Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

* броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;

- * ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- * смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- * игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- * эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения:

В качестве основных упражнений используют разные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

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

1. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2--3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

2. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

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

3. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом

определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов, в спортивной школе, технической подготовке следует уделять должное внимание.

Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап					
		начальная специализация		углубленная специализация			
		Год обучения					
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке						
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста						
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул						
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой						
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот						
6.	Бег скользящими шагами						
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда						
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)						
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног						
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+
11.	Торможения полуплугом и плугом						
12.	Старт с места лицом вперед						
13.	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+				
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами						
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+	+	+
20.	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+
22.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+
23.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+	+	+	+
24.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+
25.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+	+	+	+	+	+
26.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	+	+	+	+	+	+

Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап	
		начальная	углубленная

		специализация		специализация			
		Год обучения					
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Основная стойка хоккеиста						
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий						
3.	Ведение шайбы на месте						
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+					
8.	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+	+
10.	Обводка соперника на месте и в движении						
11.	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+
12.	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+
13.	Силовая обводка	+	+	+	+	+	+
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+
15.	Финт клюшкой	+	+	+			
16.	Финт с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы	+	+	+	+	+	+
19.	Финт — ложная потеря шайбы	+	+	+	+	+	+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+	+	+
24.	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+
25.	Броски в процессе ведения, обводки и <i>передач</i> шайбы	+	+	+	+	+	+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока -идущей шайбы	+	+	+	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+	+	+	+	+
32.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+	+	+	+
33.	Остановка и толчок соперника грудью	+	+	+	+	+	+
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	+	+	+	+	+	+
35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+	+	+	+

Подготовка вратаря на учебно-тренировочном этапе.

Подготовка вратаря занимает особое место в работе тренера-преподавателя. Для успешного обучения искусству вратаря важным является отбор хоккеиста на эту роль. Основными требованиями при этом являются: быстрота, координация движений, смелость, хладнокровие, сдержанность и многое другое, включая желание самого

занимающегося. В современных условиях вратарь чаще работает совместно с командой, следовательно, для овладения высоким мастерством вратаря необходимо привить умение и желание работать самостоятельно.

Классификация технико-тактических приемов игры: основная стойка, передвижение на коньках, ловля шайбы, отбивание шайбы рукой, щитками, коньками, владение клюшкой; отбивание, перехваты, ведение, броски шайбы; выбор позиции в воротах в зависимости от направления атаки.

Общая физическая подготовка вратаря осуществляется совместно с полевыми игроками; специальная физическая подготовка вне льда – средствами, отличающимися от игроков в поле, с акцентом на индивидуальную работу. Обучению тому или иному технико-тактическому приему предшествует ознакомление с приемом, его выполнение и закрепление.

На первом этапе изучаются разновидности основной, стойки, способы перемещения и выбора места в воротах, далее – ловля, отбивание шайбы, затем – владение клюшкой до выхода на лед, затем – непосредственно на льду.

В обучении и подготовке вратаря очень важна психологическая подготовка, в которой особое значение имеют личностные качества, а среди них умение самостоятельно повышать спортивное мастерство, контролировать эмоции, проявлять смелость, сдержанность и многое другое.

Главное в игре вратаря – это отражение первого броска, дальнейшее является результатом взаимодействия с обороняющимися партнерами.

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап					
		начальная специализация		углубленная специализация			
		Год обучения					
1.	Обучение основной стойке вратаря						
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому						
3.	Приемы техники передвижения на коньках						
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)						
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)						
6.	Передвижение вперед выпадами						
7.	Торможения плугом, полуплугом						
8.	Торможение на параллельных коньках						
9.	Передвижения короткими шагами						
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря						
11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием						
Ловля шайбы							

12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте							
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках							
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением							
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена							
Техника игры вратаря								
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате							
17.	Ловля шайбы на блин							
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени							
Отбивание шайбы								
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте							
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках							
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена							
22.	Отбивание шайбы коньком							
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)							
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена							
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки							
26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена							
27.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена							
28.	Отбивание шайбы щитками в шпагате							
29.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки							
30.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)							
Прижимания шайбы								
31.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой							
Владение клюшкой и шайбой								
32.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении							
33.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена							
34.	Остановка шайбы клюшкой у борта							
35.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту							
36.	Бросок шайбы на дальность и точность							
37.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками							
38.	Передача шайбы подкидкой							
39.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками							

4. Tактическая подготовка

Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Учебно-тренировочный этап	
		начальная специализация	углубленная специализация
		Год обучения	

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

5. Техничко-тактическая подготовка

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

Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Учебно-тренировочный этап					
		начальная специализация		углубленная специализация			
		Год обучения					
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Приемы тактики обороны							
Приемы индивидуальных тактических действий							
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная опека	+	+	+	+	+	+
3.	Контактная опека	+	+	+	+	+	+
4.	Отбор шайбы перехватом						
5.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	+	+	+	+	+	+
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	+	+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий							
1.	Страховка	+	+	+	+	+	+
2.	Переключение		+	+	+	+	+
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы		+	+	+	+	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем						
Приемы командных тактических действий							
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий			+	+	+	+
2.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2	+	+	+	+	+	+
3.	Малоактивная оборонительная система 1*-4	+	+	+	+	+	+
4.	Малоактивная оборонительная система 1—3—1			+	+	+	+
5.	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+	+	+	+	+

6.	Активная оборонительная система 2—1—2	+	+	+	+	+	+
7.	Активная оборонительная система 3—2			+	+	+	+
8.	Активная оборонительная система 2—2—1					+	+
9.	Прессинг	+	+	+	+	+	+
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+
12.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+
13.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве	+	+	+	+	+	+
14.	Тактические построения в обороне при численном большинстве	+	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия							
1.	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия							
1.	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+	+		+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+
3.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта	+	+	+	+	+	+
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	+	+	+	+	+	+
5.	Тактическая комбинация - «скрещивание»	+	+	+	+	+	+
6.	Тактическая комбинация — «стенка»	+	+	+	+	+	+
7.	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»	+	+	+	+	+	+
8.	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»	+	+	+	+	+	+
9.	Тактическая комбинация - «заслон»						
10.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: — в зоне нападения; — в средней зоне; — в зоне защиты	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия							
1.	Организация, атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+
2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+	+	+	+
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+	+
4.	Выход из зоны через защитников	+	+	+	+	+	+
5.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач	+	+	+	+	+	+
6.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны	+	+	+	+	+	+
7.	Атака с хода	+	+	+	+	+	+
8.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+	+	+	+	+
9.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+	+	+	+
10.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+	+	+	+	+	+
11.	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+	+	+	+
12.	Игра в нападении в численном меньшинстве	+	+	+	+	+	+

3.1.3 учебно-Тренировочный план и программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица 15

Примерный учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий для групп
этапа совершенствования спортивного мастерства (час)

№№ п/п	Тема	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
I. Теоретическая подготовка		
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1
1.2	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1
1.3	Хоккей как вид спорта и средство физического Воспитания. Этапы развития отечественного хоккея.	1
1.4	Характеристика системы подготовки хоккеистов. Управление подготовкой хоккеистов. Основы техники и технической подготовки. Основы тактики и тактической подготовки. Характеристика физических качеств и методика их воспитания. Травматизм в спорте и его профилактика	3
1.5	Правила игры в хоккей. Состав команды. Судейская терминология. Разработка плана предстоящей игры Установка и разбор игры.	4
1.6	Психологическая подготовка	
III. Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	65
2.2	Специальная физическая подготовка	65
2.3	Техническая подготовка	120
2.4	Тактическая подготовка	90
2.5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	310
2.6	Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика.	70
III.	Углубленное медицинское обследование	1
IV.	Восстановительные мероприятия	5
V.	Зачетные и переводные требования	3
VI.		728

Таблица 16

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки хоккеистов учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)
(свыше двух лет)

Виды подготовки	Количество (ч)	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV
		Периоды соревновательный							
		Этапы							
		1 соревновательный				2 соревновательный			
Общая физическая подготовка	65	11	12	5	5	11	11	5	5
Спец. Физическая подготовка	65	5	5	11	12	5	5	11	11
Техническая подготовка	120	15	15	15	15	15	15	15	15
Технико-тактическая (игровая) подготовка	310	35	40	40	40	35	40	40	40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	90	7	8	11	12	7	8	11	12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	70	10	5	10	10	5	10	5	5
Контрольные испытания	3	1							2
Восстановительные мероприятия	5			1	1		1	1	1
Углубленное медицинское обследование	1	1							
ВСЕГО часов за 52 недели	728								

Программный материал учебно-тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея. Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Травматизм в спорте и его профилактика. Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- * при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;

- * нормирование и контроль соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок;

- * основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;

- * обеспечение нормальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне:

1. Тактика игры в неравночисленных составах.
2. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.
3. Просмотр видеозаписи.
4. Характеристика физических качеств и методика их воспитания
5. Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.
6. Характеристика и методика воспитания силовых качеств.
7. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.
8. Характеристика и методика воспитания координационных качеств.
9. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.
10. Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка

направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Разработка плана предстоящей игры. Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и ее разбор. Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

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

зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе совершенствования спортивного мастерства заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большем объеме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используются комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, повышается двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определенные физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объем, чем у полевых игроков занимают упражнения, на развитие гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приемов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

2.2. Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и

другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- * броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- * ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- * смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- * игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- * эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения:

В качестве основных упражнений используют разные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

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

1. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2--3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

2. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

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

3. Техническая подготовка

Техническая подготовка полевых игроков на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Проводится в плане освоения более сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования ранее освоенных. При этом юным хоккеистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны технического оснащения и подтягивать отстающие.

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

1. Комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперед, скользящими, короткими и скрестными шагами, с поворотом влево и вправо на 90, 180 и 360, старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами;
2. Комплексы упражнений по совершенствованию приемов техники скоростного маневрирования.

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

1. Комплекс упражнений по совершенствованию техники различных способов ведения шайбы и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением и совершенствованием различных финтов;
2. Комплекс упражнений по совершенствованию техники завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, обеспечивающей их силу, точность, быстроту и скрытность выполнения;
3. Комплекс упражнений по совершенствованию техники различных видов приемов (остановок) передач шайбы. С акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных продольных и диагональных передач;
4. Комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приемов туловищем: остановки и толчки соперника плесом, грудью и верхней задней частью бедра.

Оценкой степени освоения технических приемов хоккеистами следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надежности и вариативности.

Техническая подготовка вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

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

4. Тактическая подготовка в нападении для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы: скоростное маневрирование. Выбор позиции, «открывание».

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, удары и броски шайбы, остановка и прием шайбы, финты. Единоборства с вратарем.

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

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплекс упражнений по совершенствованию тактических комбинаций: «скрещивание», «стенка», «оставление шайбы», пропуск шайбы, «заслон» при выбрасывании судьей шайбы в различных точках хоккейной площадки.

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

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

Комплекс упражнений при совершенствовании контратаки из зоны защиты и средней зоны и атаки с хода.

Тактические варианты организации и проведения позиционной атаки. Завершение атаки через центрального и крайних нападающих и защитников. Тактические действия при игре в неравночисленных составах: в численном большинстве 5:4; 5:3 и численном меньшинстве.

5. Техничко-тактическая подготовка

Тактическая подготовка полевых игроков на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В тренировочном процессе на этапе совершенствования спортивного мастерства тактическая подготовка занимает первостепенное значение, на нее отводится наибольший объем тренировочной работы. Поскольку освоение различных тактических взаимодействий в «связках», в связках и команде, а также освоение различных вариантов тактических систем в обороне и атаке представляют большую значимость и требуют много времени.

В данном разделе программы предоставляются основные средства (приемы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.

Тактическая подготовка в обороне на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

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

Командные тактические действия. Реализация принципов оборонительных тактических действий. Совершенствование малоактивных оборонительных систем 1-4; 1-2-2 и активной системы 2-1-2.

Реализация оборонительных принципов в зоне защиты: зонный, персональный и комбинированный.

Тактические оборонительные построения при численном неравенстве: в большинстве и меньшинстве. Одной из важных задач тактической подготовки является развитие и совершенствование способности к быстрому и рациональному переключению

с одних тактических построений на другие по ходу игры в зависимости от изменения игровой обстановки. С этой целью в игровых упражнениях и в учебных группах отрабатываются подобные переключения, например быстрый переход в зоне нападения по сигналу тренера от активной оборонительной системы 2-1-2 к малоактивной 1-4.

Подготовка вратарей на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

Тактическая подготовка вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

3.2. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей,

необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки спортсмена.

Психологическая подготовка хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и должна проводиться круглогодично в ходе тренировочного процесса.

Психологическая подготовка хоккеистов подразделяется на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств.

Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям.

Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремление к победе, устойчивость противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Психологическая подготовка к конкретному матчу.

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

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

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

Построение психологической подготовки.

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 по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

* воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;

* развитие волевых качеств;

* формирование спортивного коллектива;

* развитие специализированного восприятия;

* развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;

* развитие оперативного мышления;

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

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

3.3. Медико-биологический контроль.

Для хоккеистов, входящих в состав сборных команд города, области, страны, необходимо проведение углубленных медицинских обследований

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку спортсмена. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся хоккеем и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных сборов;
- наблюдение и контроль за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса;

-проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и спортсменами.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

-углубленное медицинское обследование проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или РОУОР с привлечением специалистов разных профилей;

-этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей;

-текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-преподавателем - укрепление здоровья спортсмена.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсмена.

В учебно-тренировочных группах следует углубить и расширить имеющиеся знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды;

Ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур, природных факторов закаливания, контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья, восстановление работоспособности и т.д..

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

-о принципах построения правильного, рационального питания;

-о различных заболеваниях;

-о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;

-о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора;

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинетами врачебного контроля поликлиники врачами школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий .

Медико-биологические средства восстановления.

Включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного процесса.

Фармакологические средства:

1. Витаминные комплексы, кофакторы, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

2. Препараты пластичного действия

3. Препараты энергетического действия

4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты

8. Печеночные протекторы

Кислородотерапия

1. Кислородные коктейли

2. Гипербарическая оксигенация.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- психорегулирующая тренировка.

3.3. Восстановительные средства и мероприятия.

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

Тренировочное мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

К учебно-тренировочным мероприятиям восстановления относятся:

* рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения раз личных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного учебно-тренировочного этапа;

* целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных учебно-тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного 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 учебно-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 межигровых 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 сердечнососудистой, 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 обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. 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).

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма

спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Следует учитывать, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном

периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия.

По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает учебно-тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3.4. Воспитательная работа.

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

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все

это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать

Учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения.

Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих

принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе,

отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

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

3.5. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивной школы является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении занятий и массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, подачи отчета; овладеть основными

методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа СС должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;

б) составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Выпускники спортивной школы могут получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом школы.

3.6. Антидопинговые мероприятия.

Слово "допинг" происходит от английского, что означает "давать наркотик". Допингом принято считать использование фармакологических препаратов, искусственно повышающих работоспособность, а значит, и спортивный результат. Одни из самых распространенных вредных стимуляторов – анаболические стероиды и попросту анаболики. Они могут быть как в таблетках, так и в виде препаратов для внутримышечного и подкожного введения. Вредоносное действие анаболиков чрезвычайно разнообразно и опасно. Это и токсический эффект для жизненно важных органов, прежде всего печени, грубое нарушение обмена веществ, поражение эндокринной и половой систем, заболевания сердечно-сосудистой, мочеполовой и других систем, ярко выраженные психические нарушения. Словом, прием анаболиков для достижения рекордов просто недопустим.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении спортивной подготовки разрабатывается тематический план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Цель принятия Антидопингового кодекса ISU - усиление мер по борьбе с допингом в фигурном катании.

В кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах Европы и мира, на этапах гран-при других международных соревнованиях, проводимых ISU. 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 биопроб.

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.

Психологическая и внутришкольная составляющая плана антидопинговых мероприятий.

Психолого-педагогическая составляющая плана направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения.

Тематический план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы,	Устанавливаются в соответствии с

Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	индивидуальные консультации	графиком
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Последствия приема анаболиков.		
Современные принципы применения фармакологических средств в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование.	
Участие в образовательных семинарах	Семинары.	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

IV. Система контроля и зачетные требования

Таблица 17

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Таблица 18

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,5 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,8 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,5 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 135 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,8 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,4 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,5 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 14,5 с)
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,0 с)	Челночный бег 6 x 9 м (не более 18,5 с)

	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более 15,5 с)	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более 17,5 с)
--	---	---

Таблица 19

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,5 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,8 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,8 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,4 с)
Сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5,50 мин.с)	Бег 1000 м (не более 6,20 мин.с)
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,5 с)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
	Бег на коньках на 30 м спиной вперед (не более 7,3 с)	Бег на коньках на 30 м спиной вперед (не более 7,9 с)
	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более 12,5 с)	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более 13,0 с)
	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более 14,5 с)	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более 15,0 с)
	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 42,0 с)	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 45,0 с)
	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 43 с)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 47 с)

Таблица 20

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,7 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,0 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,7 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,3 с)
	Бег 400 м (не более 1,05 с)	Бег 400 м (не более 1,10 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 7 раза)	-
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 11 м 70 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 9 м 30 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)

Выносливость	Бег 3000м (не более 13 мин с)	Бег 3000м (не более 15 мин с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 25 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 30 с)
	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 48 с)	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 54 с)
	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 40,0 с)	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 45,0 с)
	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 39 с)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 43 с)

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

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

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

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

В программу этапного контроля входят:

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

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

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

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

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и

эффективности тренировочной деятельности).

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

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов учебно-тренировочных групп применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).

2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.

3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска.

Точнее и объективней можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003г.)

Оценка и контроль тренировочной деятельности

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

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

К показателям объема следует отнести количество:

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

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

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

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) занимающихся начальной подготовки

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 60 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

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

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

4. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

5. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая

каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

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

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

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

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

6. Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

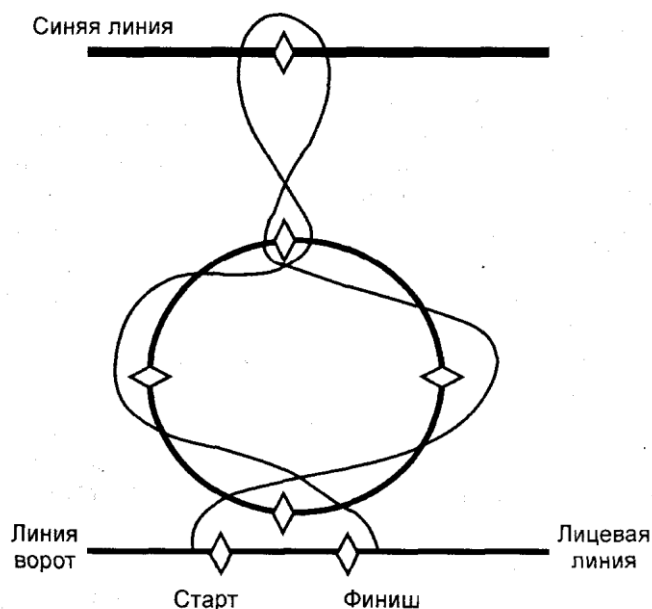


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

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

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

7. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8. Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9. Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

занимающихся учебно-тренировочного этапа

Оценка общей физической подготовленности

- 1. Бег 60 м** с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).
- 2. Тройной прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).
- 3. Бег 300 м** направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).
- 4. Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.
- 5. Поднимание туловища.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц туловища. Из исходного положения лежа на спине руки за головой, ноги согнуты выполняется поднимание туловища. Оценивается по количеству подниманий за 1 минуту..
- 6. Бег 3000 метров** направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 36 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).

2. Челночный бег 18*12 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 12 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 18-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

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

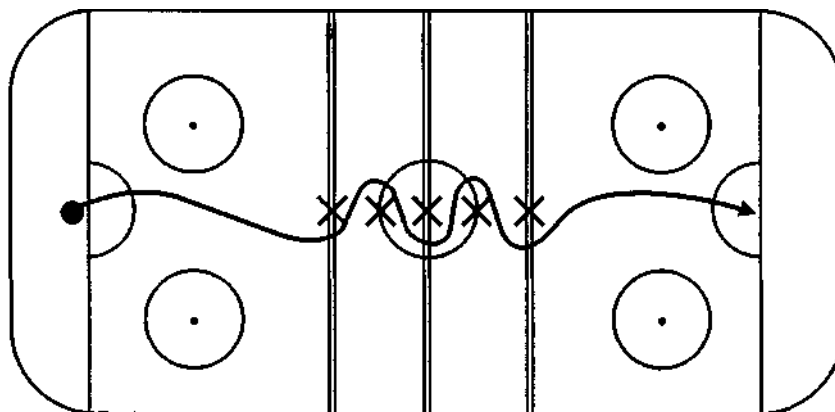


Рис. 2. Обводка пяти стоек

4. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

5. Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

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

В табл. 29 и 30 приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов предварительной и начальной подготовки, а также начальной и углубленной специализации учебно-тренировочного этапа. Они представляют собою усредненные показатели многократных тестирований и являются ориентиром и средством контроля для тренеров и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

V. Информационное обеспечение программы по виду спорта «Хоккей».

Список литературных источников для использования в работе:

1. Букатин А.О., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
2. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» -М.: Терра-спорт, 2000.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Критерии отбора. -М.: Терра-спорт, 2000.
4. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Фис, 1991.
5. Ишиматов Р.Г., Шилов В.В. «Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР» -Санкт-Петербург,

2009.

6. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

7. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

7. *Никитушкин В.Т., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

8. *Савин В.П.* Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.

9. *Савин В.П.* Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

10. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.

11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Аудиовизуальные средства

1. Уроки хоккея. Обучающее видео.
2. Хоккей-тренировки. Видео урок.
3. Обучение хоккею. Онлайн видео.
4. Урок чудесного хоккея. Обучающее видео.
5. Тренировка вратарей по хоккею. Обучающий урок.

Список Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт федерации хоккея РТ <http://www.fh-rt.ru/>
2. Официальный сайт федерации хоккея РФ <http://fhr.ru/main/>
3. Форум о детском и юношеском хоккее России <http://kidshockey.ru/>
4. Хоккей. Библиотека. <http://klmfk.ru/viewforum.php?f=14>
5. Весь хоккей. <http://nwhockey.ru/ves-khokkei>

Таблица 1

П Е Р Е Ч Е Н Ь

Видов спорта и упражнение для тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Виды спорта	Бег 30 м	Непрерывный бег	Бег на месте 10 сек	Челночный бег 3x10 мет	Прыжок в длину	Прыжок вверх	Прыжок с прибавками	Подтягивание на руках	Бросок мяча
1. Акробатика, прыжки на батуте	++	+	++	++	+	++	++	++	+
2. Баскетбол, гандбол	++	++	+	++	+	++	++	+	+
3. Бокс	++	++	++	+	+	++	++	++	+
4. Борьба грекоримская, вольная, дзюдо, самбо	++	++	+	++	++	+	+	++	+
5. Велоспорт шоссе	++	++	++	++	++	+	+	++	+
6. Волейбол	+	++	++	++	++	++	+	+	+
7. Спортивная гимнастика	++	+	+	++	++	++	++	++	+

8. Легкая атлетика: спринт, барьеры	++	++	++	++	++	++	+	+	+
9. Легкая атлетика: средние и длинные дист.	++	++	++	++	++	+	+	++	+
10. Легкая атлетика: метание	++	+	+	++	++	++	+	++	+
11. Легкая атлетика: многоборье	++	++	++	+	++	++	+	+	+
12. Легкая атлетика: прыжки	++	++	++	+	++	++	+	++	+
13. Лыжный спорт	++	++	+	++	++	+	++	++	+
14. Тяжелая атлетика	++	++	+	++	+	++	++	++	+
15. Футбол	++	++	++	++	+	++	++	+	+
16. Хоккей	++	++	+	++	++	+	++	++	+
17. Стрельба	++	++	+	++	++	+	++	++	+
18. Настольный теннис	++	++	++	++	+	++	++	+	+
19. Плавание	+	++	+	++	++	++	++	++	+
20. Прыжки в воду	++	++	+	++	+	++	++	++	+

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (МАЛЬЧИКИ, ЮНОШИ)**

№ п.п.	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет					
			10	11	12	13	14	15
1.	Бег 30 м, с	5	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,7 и мен	4,4 и мен	4,2 и мен
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7
		1	7, 2 и бол	6,9 и бол	6,6 и бол	6,3 и бол	6,0 и бол	5,8 и бол
2.	Бег 5 мин., с	5	1281 и бол	1351 и бол	1421 и бол	1481 и бол	1561 и бол	1621 и бол
		4	1171-1280	1231-1350	1301-1420	1341-1480	1411-1560	1471-1620
		3	1061-1170	1101-1230	1141-1300	1201-1340	1261-1410	1321-1470
		2	941-1060	981-1100	1021-1140	1061-13200	1111-1260	1171-1320
		1	940 и мен	980 и мен	1020 и мен	1060 и мен	1110 и мен	1170 и мен
3.	Прыжок в длину с места. см.	5	186 и бол	196 и бол	211 и бол	226 и бол	236 и бол	251 и бол
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220
		1	140 и мен	150 и мен	165 и мен	180 и мен	190 и мен	205 и мен

4.	Прыжок вверх, с места, см	5	43 и бол	48 и бол	55 и бол	60 и бол	64 и бол	67 и бол
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66
		3	31-36	37-42	41-47	46-52	50-56	53-59
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52
		1	24 и мен	30 и мен	33 и мен	38 и мен	42 и мен	45 и мен
5.	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см.	5	366 и бол	396 и бол	436 и бол	480 и бол	536 и бол	586 и бол
		4	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	536-585
		3	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535
		2	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	436-485
		1	210 и мен	260 и мен	300 и мен	335 и мен	385 и мен	435 и мен
6.	Подтягивание из виса кол-во раз	5	11 и бол	13 и бол	15 и бол	18 и бол	21 и бол	25 и бол
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17
		2	2-4	1-4	3-6	3-7	3-8	4-10
		1	1-0	0	2-0	2-0	2-0	3-0
7.	Челночный бег 3x10 м, с	5	7,7 и мен	7,5 и мен	7,3 и мен	7,0 и мен	6,8 и мен	6,6 и мен
		4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1
		3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6
		2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1
		1	9,6 и более	9,3 и более	8,9 и более	8,6 и более	8,4 и более	8,2 и более

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ)**

№ п.п.	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет					
			10	11	12	13	14	15
1.	Бег 30 м, с	5	5,8 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,8 и мен	4,5 и мен
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0
		1	7,4 и более	7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,4 и более	6,1 и более
2	Бег 5 мин, м	5	1241 и бол	1281 и бол	1321 и бол	1401 и бол	1461 и бол	1521 и бол
		4	1141-1240	1181-1280	1221-1301	1301-1400	1361-1460	1421-1520
		3	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1321-1420
		2	941-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	1221-1320
		1	940 и мен	980 и мен	1020 и мен	1100 и мен	1160 и мен	1220 и мен
3	Прыжок в длину с места, см	5	171 и более	181 и более	191 и более	206 и более	221 и более	231 и более
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220
		2	141-150	151-160	161-170	176-186	191-200	201-210
		1	140 и менее	150 и менее	160 и менее	175 и менее	190 и менее	200 и менее
4	Прыжок вверх с места, см	5	35 и более	41 и более	45 и более	49 и более	51 и более	54 и более
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53
		3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49
		2	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45
		1	22 и менее	25 и менее	29 и менее	33 и менее	38 и менее	41 и менее

5	Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	271 и более	301 и более	361 и более	391 и более	431 и более	591 и более
		4	241-270	271-300	321-260	351-390	401-430	461-500
		3	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460
		2	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420
		1	180 и менее	210 и менее	240 и менее	270 и менее	340 и менее	380 и менее
6	Подтягивание из виса на руках, кол-во	5	8 и более	9 и более	10 и более	14 и более	15 и более	16 и более
		4	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15
		3	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11
		2	2-3	3-4	1-4	3-5	1-4	4-7
		1	1-0	2-0	0	2-0	0	3 и менее
7	Челночный бег, сек	5	8,0 и менее	7,7 и менее	7,5 и менее	7,1 и менее	6,9 и менее	6,7 и менее
		4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2
		3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7
		2	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2
		1	9,9 и более	9,3 и более	9,1 и более	9,0 и более	8,8 и более	8,3 и более

НОРМАТИВЫ
оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей
(продолжение)

Упражнения	Оценка уровня	мальчики	девочки	
8. Бег на месте 20 с, в максимальном темпе, кол-во	5	68 и больше	66 и больше	
	4	58-67	57-65	
	3	48-57	47-56	
	2	38-47	37-46	
	1	37 и меньше	36 и меньше	
9. Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	25 и меньше	
	4	36-45	26-35	
	3	46-55	36-45	
	2	56-65	46-55	
	1	66 и больше	56 и больше	
10. Наклон вперед, см	5	11 и больше	16 и больше	
	4	от 0,5 до 10,5	от 5,5 до 15,5	
	3	от 0 до -10	от -5 до 5	
	2	от -10,5 до -20,5	от -5,5 до -15	
	1	от -21 и больше	от -16 и больше	
11. Прыжки с прибавками, кол-во	возрастные группы			
		10-11	12-13	14-15
	5	16 и бол	21 и бол	26 и бол
	4	10-15	11-20	16-25
	3	7-9	8-10	9-15
	2	4-6	5-7	6-8
1	3 и мен	4 и мен	5 и мен	

В таблице 5 представлены по группе видов спорта в качестве контрольно-переводного норматива должная величина суммарной оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей.

Таблица 5

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей в группах вида спорта

Группы видов спорта	Виды спорта (или отдельные дисциплины)	Суммарная оценка уровня в баллах
1	Легкая атлетика (короткие и средние дистанции, барьерный бег, прыжки, многоборья), велоспорт, гандбол, большой теннис, футбол, хоккей , конькобежный спорт, лыжные гонки, дзюдо, водное поло.	24
2	Акробатика, гимнастика спортивная, гребля, бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, легкоатлетические метания, современное пятиборье, бокс , фехтование, спортивное ориентирование, парусный спорт, тяжелая атлетика, фигурное катание, волейбол, настольный теннис , бадминтон, прыжки на батуте, виды борьбы (кроме дзюдо), прыжки в воду, плавание, фристайл, баскетбол, горнолыжный спорт,	22
3	Гимнастика художественная, виды стрельбы, стрельба из лука, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина, синхронное плавание, конный спорт.	20