**Оглавление**

[**1.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** 2](#_Toc112847714)

[1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности 3](#_Toc112847715)

[1.2 Специфика организации тренировочного процесса 4](#_Toc112847716)

[1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки 6](#_Toc112847717)

[**2.** **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** 7](#_Toc112847718)

[2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки 7](#_Toc112847719)

[2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки 7](#_Toc112847720)

[2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности 8](#_Toc112847721)

[2.4 Режим тренировочной работы 9](#_Toc112847722)

[2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 10](#_Toc112847723)

[2.6 Предельные тренировочные нагрузки 11](#_Toc112847724)

[2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 12](#_Toc112847725)

[2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 14](#_Toc112847726)

[2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки 18](#_Toc112847727)

[2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки 19](#_Toc112847728)

[2.11 Структура годичного цикла 19](#_Toc112847729)

[(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) 19](#_Toc112847730)

[**3.** **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** 22](#_Toc112847731)

[3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 23](#_Toc112847732)

[3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 25](#_Toc112847733)

[3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов 30](#_Toc112847734)

[3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, 30](#_Toc112847735)

[психологического и биохимического контроля 30](#_Toc112847736)

[3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки 32](#_Toc112847737)

[Подготовка вратаря 38](#_Toc112847738)

[3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки 44](#_Toc112847739)

[3.7 Планы применения восстановительных средств 47](#_Toc112847740)

[3.8 Антидопинговое обеспечение 50](#_Toc112847741)

[3.8.1 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 51](#_Toc112847742)

[4. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** 54](#_Toc112847743)

[4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки 54](#_Toc112847744)

[4.2 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки 56](#_Toc112847745)

[4.3 Виды контроля 56](#_Toc112847746)

[4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц 62](#_Toc112847747)

[5**. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ** 66](#_Toc112847748)

[5.1 Список литературных источников 66](#_Toc112847749)

[5.2 Перечень интернет-ресурсов 67](#_Toc112847750)

[5.3 Перечень аудиовизуальных средств 67](#_Toc112847751)

[**6.** **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ** 67](#_Toc112847752)

[Приложение № 1 69](#_Toc112847753)

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (далее - ФССП) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 мая 2019 года №373.

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

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

**-·формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;**

**- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;**

**- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;**

**- овладение методами определения уровня физического развития хоккеиста и корректировки уровня физической готовности;**

**- получение спортсменами знаний в области вида спорта хоккей, освоение правил вида спорта, изучение истории вида спорта хоккей, опыта мастеров прошлых лет;**

**- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;**

**- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;**

**- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;**

**- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;**

**- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Российской Федерации, округа, района;**

**- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по виду спорта хоккей.**

**Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.**

**Методическая часть для каждого этапа спортивной подготовки содержит рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности, объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, планирование спортивных результатов. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической и практической подготовке, по организации психологической подготовки, планы применения восстановительных средств, антидопинговых мероприятий и инструкторской и судейской практике.**

**В разделе «Система контроля и зачетные требования» представлены критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, виды контроля и комплексу контрольных упражнений.**

## Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Хоккей олимпийский вид 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, единовременно 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 сложно координационных 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

Хоккей выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта хоккей представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – хоккей

 (номер - код – 0030004611Я)

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код |
| Хоккей | 0030014611Я |

## 1.**2 Специфика организации тренировочного процесса**

 Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;

- подлежит планированию;

- осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

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

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

С учетом специфики вида спорта хоккей определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.**

**Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта хоккей утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.**

**При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.**

**Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.**

**При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:**

**- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;**

**- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;**

**- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.**

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы по общей и специальной физической подготовке, а также при необходимости технической подготовки.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольные нормативы. Контрольные нормативы принимают в форме комплекса ВФСК «ГТО» соответствующего возраста спортсмена.

**Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 2 раз.**

## 1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта хоккей;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по виду спорта хоккей и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

**- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;**

**- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;**

**- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.**

**С учетом этого структура системы многолетней подготовки по виду спорта хоккей предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).**

 Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки |
| Название | Обозначение | Период |
| **Базовой подготовки** | **Начальной подготовки** | **НП** | **До года** |
| **Свыше года**  |
| **Тренировочный (спортивной специализации)** | **Т (СС)** | **Начальной спортивной специализации** **(до двух лет)** |
| **Максимальной реализации индивидуальных возможностей** |
| **Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)** |

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

# **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

* 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**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

На этапе начальной подготовки спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальныйвозраст для зачисления(лет) |  Минимальная наполняемость групп(человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10 |

## 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

**на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| п/п |  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Объем физической нагрузки (%), в том числе | 71 | 63 | 63 | 60 | 60 | 56 | 56 | 56 |
| 1.1. | Общая физическая подготовка (%) | 23 | 16 | 16 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка (%) | 6 | 4 | 4 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 6 | 6 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 |
| 1.4. | Техническая подготовка (%) | 33 | 28 | 28 | 16 | 16 | 11 | 11 | 11 |
| 1.5. | Тактическая подготовка (%) | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 2. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%) | 5 | 7 | 7 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 |
| 4. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 24 | 30 | 30 | 30 | 30 | 31 | 31 | 31 |

## 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности

**Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.**

**Различают:**

**- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.**

**-отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.**

**- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.**

**Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей представлены в таблице № 5**

Таблица № 5

**Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований(игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации) |
| до года | свышегода | до двухлет | свышедвух лет |
| Юноши (мужчины) |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 |
| игры | - | 15 | 30 | 36 |

## 2.4 Режим тренировочной работы

Основной формой организации проведения тренировочного процесса на любом этапе подготовки являются *тренировочные занятия*, возможна очная и дистанционная формы обучения, для обеспечения непрерывности освоения спортсменами программы спортивной подготовки.

Тренировочный процесс, реализуемый, в дистанционной форме предусматривает:

- значительную долю самостоятельных тренировочных занятий, спортсменов, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий;

- регулярный систематический контроль за тренировочным процессом спортсменов;

 - методическое обеспечение тренировочного процесса (по требованию).

**С учетом специфики вида спорта хоккей определяются следующие особенности тренировочной работы:**

**1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.**

**Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.**

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

**3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.**

**4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.**

**5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку.**

**Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.**

**Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта хоккей представлены в таблице № 7.**

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

***Медицинские требования***

**Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта хоккей, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.**

**Возрастные требования.**

**Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.**

**Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей и указанных в таблице № 3 настоящей программы.**

**Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.**

**Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.**

***Психофизические требования.***

**К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.**

**Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.**

**Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.**

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

## 2.6 Предельные тренировочные нагрузки

**Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.**

**Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.**

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

**Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.**

**В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.**

**В таблице № 6 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта хоккей на разных этапах спортивной подготовки.**

Таблица № 6

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 14 | 14 | 18 | 18 | 18 |
| Количество тренировок в неделю  | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 |
| Общее количествочасов в год | 312 | 468 | 468 | 728 | 728 | 936 | 936 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 156 | 312 | 312 | 468 | 468 | 468 |

## 2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в хоккее многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 7).

Таблица № 7

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников тренировочного |
|  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | мероприятия |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |  |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |  |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |  |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |  |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |  |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | - | 14 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | В соответствии с правилами приема |

## 2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 8, 9

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 10, 11.

Таблица 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п |  Наименование  |  Единица  измерения  | Количество изделий  |
| 1.
 | Ворота для хоккея | штук | 2 |
|  | Мат гимнастический | штук | 4 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 4 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 4 |
|  | Мяч гандбольный | штук | 4 |
|  | Мячи набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг | комплект | 2 |
|  | Мяч футбольный | штук | 4 |
|  | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
|  | Рулетка металлическая (50 м) | штук | 5 |
| 1.
 | Свисток судейский | штук | 10 |
|  | Секундомер | штук | 5 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 4 |
|  | Станок для точки коньков | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Шайба | штук | 60 |

Таблица 9

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  N п/п | Наименование спортивного инвентаря  | Еди- ница изме-рения | Расчетная единица  |  Этапы спортивной подготовки  |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| количество  | срок эксплуатации(лет) | количество  | срок эксплуатации (лет)  |
| Оборудование и спортивный инвентарь, выдаваемые в индивидуальное пользование  |
|  1  | Клюшка для вратаря  | штук  | на зани- мающегося |  -  |  -  |  2  |  1  |
|  2  | Клюшка хоккейная (защитника, нападающего) | штук  | на зани- мающегося |  -  |  -  |  2  |  1  |

Таблица 10

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п |  Наименование  |  Единица  измерения  | Количество изделий  |
|  | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | комплект | 3 |
|  | Защита паха для вратаря | штук | 3 |
|  | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | 3 |
|  | Нагрудник для вратаря | штук | 3 |
|  | Перчатка для вратаря (блин) | штук | 3 |
|  | Перчатка для вратаря (ловушка) | штук | 3 |
|  | Шлем для вратаря с маской | штук | 3 |
|  | Шорты для вратаря | штук | 3 |
|  | Щитки для вратаря | пар | 3 |

Таблица 11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  N п/п | Наименование  |  Единица измерения | Расчетная единица  |  Этапы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спор-тивной специализации) |
| количество  | срок эксплуатации(лет) | количество  | срок эксплуатации (лет)  |
| 1.
 | Визор для игрока (защитника, нападающего |  ком.  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Гамаши спортивные | шт. | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
|  | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | ком.  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла) | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Защита паха для вратаря  | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Защита паха для игрока (защитника, нападающего)  | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Майка с коротким рукавом | шт. | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
|  | Нагрудник для вратаря | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Нагрудник для игрока (защитника, нападающего) | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Налокотники для игрока (защитника, нападающего) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Перчатка для вратаря (блин) | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Перчатка для вратаря (ловушка) | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Перчатки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Подтяжки для гамаш | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Подтяжки для шорт | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Свитер хоккейный | шт. | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 1 |
|  | Сумка для перевозки экипировки | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Шлем для вратаря с маской | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Шлем для игрока (защитника, нападающего) | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Шорты для вратаря | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Шорты для игрока (защитника, нападающего) | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Щитки для вратаря | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Щитки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |

## 2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания лиц проходящих спортивную подготовку;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства лиц проходящих спортивную подготовку.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по хоккею приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Количественный состав группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Период | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| НП | До года | 8 | 14 |
| Свыше года | 8 | 14 |
| Т (СС) | До двух лет | 11 | 10 |
| Свыше двух лет | 11 | 10 |

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по вид спорта хоккей приведены в таблице № 13.

Таблица № 13

Качественный состав группы спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Требования к уровню подготовки |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | *До одного года* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки (при необходимости техническая подготовка) | - |
| *Свыше одного года* | 2-3 -й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки(при необходимости техническая подготовка) | - |
| Т (СС) | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-5-год |

## 2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

 Работа по индивидуальным планам на этапе начальной подготовке, тренировочном этапе не осуществляется

## 2.11 Структура годичного цикла

## (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

**Структура годичного цикла**

**Тренировочный процесс создает оптимальные возможности для постоянного подъема функциональной подготовленности спортсмена от состязания к состязанию, но это не означает, что сохранение спортивной формы всегда связано с самыми большими достижениями. При высоком уровне тренированности возможны повышение и понижение результативности, связанные с утомлением, травмами. Во всех случаях спортивная форма должна постоянно совершенствоваться, возрастать в течение определенного (например, четырехгодичного) цикла. В течение года наивысший подъем должен сопровождать спортсмена на самых ответственных состязаниях.**

**Временное ухудшение спортивной формы — функциональное состояние организма спортсмена, когда у него утрачиваются ранее выработанные связи, снижаются физические качества и двигательные навыки. Уровень тренированности, понижаясь незначительно, связан с необходимостью реабилитационных воздействий на организм спортсмена, не влияющих на его активную спортивную деятельность.**

**Циклы спортивной тренировки. Спортивную тренировку разделяют на микро-, мезо- и макроциклы.**

**Микроцикл (малый цикл) объединяет отдельные занятия в серию. В недельном микроцикле проводится от 6 до 18 занятий; в день — от 1 до 2 — 3 тренировок в хоккее. Он имеет две фазы: кумуляционную и восстановительную, в которых нагрузка распределяется в соответствии с физиологическими нормами. Микроциклы делятся на подводящие, собственно-тренировочные, соревновательные и восстановительные.**

**При проведении нескольких тренировок в день рекомендуются варианты неодинаковой по характеру работы. Например, утром — занятия по ОФП и СФП (развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости), вечером — спортивная подготовка по виду спорта; или утром — работа по виду спорта на развитие общей выносливости, днем — силовой, вечером — скоростной выносливости. Разнообразие вариантов требует постоянного контроля над функциональным состоянием спортсмена, внесения соответствующих корректив в процессе занятий.**

**Основой микроцикла являются отдельные тренировочные занятия, которые по структуре состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, органически связанных между собой и имеющих относительную самостоятельность. Задачи занятия и отдельных его частей меняются в зависимости от периодов тренировки. Выделяют обязательные требования, которые должны выполняться на занятиях: воспитание у спортсменов высоких моральных качеств, образование новых двигательных способностей, совершенствование физических и психических качеств.**

**Мезоцикл (средний цикл) состоит из нескольких микроциклов. Его продолжительность зависит от календаря соревнований и величины интервала между ними. Существуют следующие типы мезоциклов:**

**втягивающие — подготавливают организм спортсмена к перенесению больших нагрузок;**

**основные — когда спортсмен готовится к соревнованиям, реализует свои потенциальные возможности, значительно увеличивает функциональную и физическую подготовленность;**

**предсоревновательные и соревновательные — предназначены для подготовки к соревнованиям, дают возможность смоделировать их условия, проверить график, определить особенности технических и тактических действий, нагрузку;**

**восстановительные (промежуточные) — способствуют активному отдыху и снижению нагрузки.**

**Макроцикл (большой цикл) продолжается полгода (год, несколько лет). Макроцикл разделяют на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Это деление условно, так как периодизация зависит от вида спорта, подготовленности спортсменов, индивидуальных возможностей.**

**В начале спортивной деятельности подготовительный период тренировки более продолжительный, так как в это время у спортсмена формируются базовые качества и двигательные навыки — физические и технические. С каждым годом длительность подготовительного периода уменьшается, а функциональная подготовленность спортсмена улучшается. Для поддержания спортивной формы, повышения стабильности результатов, совершенствования качеств и функций организма, достижения высокого спортивного мастерства, а также для спортивного долголетия необходимо постоянно тренироваться и выступать в соревнованиях.**

**В годичном цикле подготовительный и соревновательный периоды могут повторяться по 2 — 3 раза, переходный — 1 раз в конце тренировочного года. Это зависит от видов спорта и задач, стоящих перед спортсменами. Признано, что регулярную тренировку необходимо проводить 10—11 мес в году, отдыхать и восстанавливать свои силы — 4 — 6 недель.**

**В течение четырехгодичного цикла уровень тренированности спортсменов и их достижения должны ежегодно возрастать.**

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Спортивная форма спортсмена — это состояние оптимальной готовности к высшим достижениям. Спортивная форма предполагает оптимальный уровень развития и соотношения отдельных физических качеств и сторон подготовленности, отвечающий специфике хоккея. Развитие спортивной формы в годичном цикле проходит три фазы: приобретения, стабилизации и временной утраты. Эти фазы сложного биологического процесса развития спортивной формы соответствуют определенным периодам тренировки. В подготовительном периоде создаются предпосылки к становлению спортивной формы. В соревновательном — спортивная форма стабилизируется, поддерживается на должном уровне и реализуется в высокие спортивные достижения. В переходном периоде, чтобы избежать перенапряжения, спортивная форма частично утрачивается, восстанавливаются адаптационные способности для обеспечения возможности выхода на более высокий уровень спортивной формы в следующем сезоне.

Кроме этого на периодизацию в известной мере оказывает влияние календарь официальных соревнований, наиболее значимых в спортивном сезоне. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.
 Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроцикла.

# **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.**

**Организационно-методические указания**

**Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.**

**Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.**

**Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.**

**Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.**

**Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.**

**Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализированные проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в хоккее. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений.**

**Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.**

**Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.**

**Планомерное и постепенное развитие хоккеистов, предлагая к изучению навыки и технические приемы, оптимальное для освоения в данном возрасте. Как следствие происходит повышение эффективности подготовки. Раннее развитые качества, способности и навыки поддерживаются и совершенствуются в комплексе с теми качествами, развитие которых на тот момент является высокоэффективным. В отдельных случаях «малоэффективном периоде» может вестись индивидуальная интенсивная работа с хоккеистами, чьи физические качества и способности не были развиты должным образом в благоприятный для этого период.**

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

Тренировочное занятие проводится либо в группе, либо индивидуально. Продолжительность тренировочных занятий:

-на этапе начальной подготовки – 2 академических часа;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2 - 3 академических часа;

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»; зону врабатываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период врабатывания охватывает 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления 30-35%.

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

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

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

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

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

Требования к технике безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов, которые определены в инструкции МБУ «СШ «Арктика» по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в тренировочном процессе ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности. Помимо планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым тренировочным занятием.

 Высокий и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой, туловищем соперника, растяжение мышц, суставов и связок, нарушение функций некоторых систем организма.

В качестве профилактики травматизма в виде спорта хоккей:

1) при проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;

2) нормирование и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;

3) основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятия;

4) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество оборудования и инвентаря, безопасные условия места проведения тренировочного занятия).

*Общие требования к технике безопасности*

1) К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2) Опасные факторы:

- травмы при попадании шайбой или клюшкой в незащищенные места;

- травмы при нахождении в зоне броска;

- травмы при применении силовых приемов;

- обморожение или переохлаждение.

3) При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

4) Тренер и лица, проходящие спортивную подготовку обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

5) О каждом несчастном случае с лицами, проходящими спортивную подготовку, тренер обязан немедленно сообщить руководству школы.

6) В процессе занятий тренер и лица, проходящие спортивную подготовку должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

7) Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

*Требования безопасности перед началом занятия*

8) Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

9) Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

10) Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

11) Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий:

12) На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера.

13) Во время тренировочного занятия запрещается:

14) -делать подножки;

15) -держать соперника клюшкой;

16) -толкать соперника в спину;

17) -толкать соперника на борт;

18) -не выполнять требования судьи.

19) При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

20) Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

21) Не кататься на тесных или свободных коньках

22) При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

23) При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

24) При получении обучающимся травмы, обморожения немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

25) Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

26) Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

27) Принять душ, либо умыть лицо с мылом.

## 3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Правильное распределение тренировок по сезону – данный принцип направлен на своевременное развитие навыков на протяжении всего многолетнего процесса спортивной подготовки. Заключается он в правильном распределении нагрузок и совершенствовании навыков в течении сезона. Для каждого возраста важно свое сегментирование календарного года на соответствующие интервалы времени для подготовки, соревнований. Отдыха и восстановления. Также правильно соблюдать соотношение тренировочных занятий и соревновательной деятельности на каждом этапе тренировочных занятий и соревновательной деятельности на каждом этапе подготовки спортсменов.

Таблица 14

Периодизация и принципы планирования сезона

|  |  |
| --- | --- |
| Периоды | Этапы |
| Подготовительный  | ОбщеподготовительныйСпециально-подготовительныйПредсоревновательный |
| Соревновательный | 1 соревновательныйПромежуточный2 соревновательныйЭтап главных соревнований |
| Переходный  | Восстановительно-поддерживающийВосстановительно-поддерживающий |

Мезоциклы

- втягивающий

-базовый

- контрольно-подготовительный

-предсоревновательный

-соревновательный

- промежуточный

- восстановительный.

Микроциклы

 **по направленности**:

-втягивающие

-подводящие

-общеподготовительные

-специально-подготовительные

-соревновательные

-восстановительные

**по характеру**:

-ординарные

- ударны

При определении объёмов *тренировочных и соревновательных нагрузок в структурных компонентах тренировочного процесса необходимо учитывать следующее:*

1. Втягивающий мезоцикл направлен на постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Для квалифицированных хоккеистов в данном мезоцикле характерны 2-х разовые занятия в день. Организация тренировок следующая: дневные и вечерние занятия по группам (одна группа занимается на льду, вторая - вне льда (смена групп)). Динамика величины физической нагрузки носит постепенный, плавный, волнообразный характер с одной вершиной. В основе тренировочного процесса лежит аэробный режим энергообеспечения двигательной деятельности. Для данного вида микроциклов типично использование широкого круга средств общей физической подготовки, обеспечивающих всестороннее воздействие на органы и системы организма.
2. Базовый развивающий мезоцикл характеризуется дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Дневные и вечерние занятия могут быть однонаправленными (на одно физическое качество) и разнонаправленными (комплексными) воздействиями на несколько двигательных качеств или навыков. Однонаправленные занятия, как правило, выполняются с большим объемом работы и позволяют более глубоко воздействовать на развитие отдельных двигательных качеств. Комплексные занятия применяются в основном на поздних микроциклах данного этапа, так как они по своей структуре ближе подходят к соревновательной деятельности. Динамика физических нагрузок также носит волнообразный характер, но в отличие от втягивающего мезоцикла имеет уже 2-4 вершины. Их направленность преимущественно аэробно-анаэробная с акцентом на развитие скоростно-силовой выносливости. Подобная динамика величины физических нагрузок позволяет применять максимальные нагрузки и содействовать нормальному протеканию адаптационных процессов в организме хоккеистов. В середине или в конце базового мезоцикла рекомендуется проводить разгрузочно-восстановительный микроцикл. Его характерная особенность – небольшая продолжительность (2-4 дня) и невысокая физическая нагрузка. Все это обеспечивает хорошее восстановление и переход к началу следующего этапа.
3. Особенности подготовки хоккеистов на базовом специально-подготовительном этапе предсоревновательного периода заключаются, прежде всего, в преобладании тренировочной работы на льду хоккейной площадки. Динамика нагрузок волнообразная. Главное внимание уделяется технико-тактической подготовке. Величина тренировочной нагрузки возрастает за счет повышения интенсивности, хотя средний объем работы несколько снижается. Нагрузки преимущественно специфического характера аэробно-анаэробной направленности. Снижаются аэробные и увеличиваются анаэробно-алактатные нагрузки и анаэробно-гликолитические нагрузки. На этом этапе расширяется соревновательная подготовка в виде тренировочных, товарищеских и турнирных игр. Важное значение на данном этапе имеет соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок. Оно должно быть оптимальным для каждой команды, хотя усредненный показатель объема соревновательной нагрузки равен приблизительно 30% от общего (суммарного) объема физической нагрузки. В ходе специально-подготовительного этапа команде рекомендуется провести 16-18 игр. На этом этапе рекомендуется и не отказываться от внеледовых занятий. Они должны быть небольшими по времени (50-60 мин), но жесткие по режиму занятия, направленные на атлетическую подготовку. Такие занятия можно проводить в дневное время, а объемные занятия по технико-тактической подготовке – в вечернее время, на льду хоккейного поля. Возможет и комбинированный вариант, когда одно занятие состоит из двух частей. Первая часть (атлетическая) проводится вне льда, а вторая на льду хоккейного поля и, наоборот.
4. Предсоревновательный этап включает в себя 3-4 микроцикла. Направленность основных занятий на этом этапе – технико-тактическая и тактическая подготовка. На тренировках моделируются тактические схемы игры противника и способы борьбы против них.
5. Для 1-го соревновательного этапа характерно снижение объемом тренировочной нагрузки, так как восстановительные процессы после напряженного матча протекают более 2-х суток. Поэтому построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по длительности межигровых циклов. При однодневном межигровом цикле на следующий день после игры проводится одно занятие восстановительной направленности, а в день игры – предигровая раскатка. В зависимости от состояния команды и от значимости предстоящей игры занятие технико-тактического или общефизического характера проводится с малой или средней нагрузкой в аэробном или аэробно-анаэробном режимах. В двухдневном межигровом цикле проводятся два занятия - восстанавливающее и поддерживающее. Восстанавливающее занятие проводится в аэробном режиме при небольших по интенсивности нагрузках. Параллельно с тренировочными занятиями проводятся медико-биологические и психологические методы восстановления. Поддерживающие занятия направлено на поддержание достигнутого уровня специальной и физической подготовленности, а также на совершенствование технико-тактического мастерства и тактической подготовленности хоккеистов. Занятие проводится со средней нагрузкой, в режиме адекватном соревновательной деятельности. Трехдневный межигровой цикл включает 4 тренировочных занятия. В день после игры проводится восстанавливающее занятие, во второй день – развивающее и восстанавливающее или поддерживающее и в 3-й день – поддерживающее. Четырехдневный межигровой цикл по структуре и содержанию аналогичен трехдневному. Он состоит из 5-6 тренировочных занятий, из которых одно – восстанавливающее, два – поддерживающих и два - развивающих. Подобно этому межигровому циклу строятся и 5-6 дневные циклы. Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1-ом и 2-ом соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление утомление во втором соревновательном этапе, в тренировочный процесс надо вводить в большем объеме средства общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усиления восстановительных мероприятий.
6. Промежуточный этап. Рациональное построение промежуточных этапов способствует стабилизации «спортивной формы», повышению уровня работоспособности и спортивных результатов. Наиболее приемлем и оптимален по срокам промежуточный этап длительностью 4-5 недель в середине соревновательного периода. Промежуточный этап целесообразно подразделять на три части: восстановительную, специально-подготовительную и предсоревновательную. В восстановительной части решаются задачи реабилитации и расширения базы функциональной подготовки, значительно снижается интенсивность, без увеличения объема тренировочных занятий, преимущественно в аэробной направленности. В специально-подготовительной части сочетается специализированная подготовка на льду и вне льда. Снижается незначительно объем и увеличивается интенсивность. Выполняются нагрузки преимущественно смешанной (аэробно-анаэробной) направленности с увеличением доли анаэробных упражнений. Третья часть мезоцикла – предсоревновательная – по структуре и содержанию адекватна соревновательным микроциклам. Занятия вне льда значительно сокращаются, а ледовые занятия носят комплексный характер преимущественно технико-тактической и тактической направленности. В этом мезоцикле рекомендуется проведение ряд товарищеских и контрольных игр.
7. Для тренировочного процесса в переходном периоде тренировки характерно переключение на средства общей физической подготовки в сочетании с различными восстановительными и лечебными мероприятиями. Тренировочные нагрузки носят аэробную направленность, характеризуются средними объемами тренировочной нагрузки и относительно низкой ее интенсивности.

Для достижения максимального эффекта подготовки высококвалифицированных хоккеистов к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (Таблица 15).

Таблица 15

**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок,**

**часов в год, на 52 недели по виду спорта хоккей**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Общая физическая подготовка | 71 | 75 | 75 | 73 | 73 | 95 | 95 | 95 |
| Специальная физическая подготовка | 19 | 19 | 19 | 73 | 73 | 103 | 103 | 103 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 28 | 28 | 116 | 116 | 140 | 140 | 140 |
| Техническая подготовка | 103 | 131 | 131 | 116 | 116 | 103 | 103 | 103 |
| Тактическая подготовка | 28 | 42 | 42 | 58 | 58 | 84 | 84 | 84 |
| Теоретическая подготовка | 16 | 33 | 33 | 73 | 73 | 84 | 84 | 84 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 37 | 37 | 37 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 75 | 140 | 140 | 219 | 219 | 290 | 290 | 290 |
| Итого | 312 | 468 | 468 | 728 | 728 | 936 | 936 | 936 |

## 3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

**- возраст спортсмена;**

**- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта хоккей;**

**- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;**

**- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;**

**- состояние здоровья спортсмена;**

**- уровень спортивной мотивации спортсмена;**

**- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;**

**- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;**

**- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;**

**- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);**

**- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.**

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

## **3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,**

## **психологического и биохимического контроля**

**Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.**

**С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления — на другой и последующие после нагрузки дни.** Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

Врачебно-педагогический контроль включает:

– оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности занимающихся;

– оценку воздействия спортивных тренировок и соревнований на организм занимающихся;

– проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности;

– консультацию по вопросам возрастных особенностей юных хоккеистов и влияния на организм спортивных занятий.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагнос­тика спортивной пригодности ребенка к занятиям хоккеем, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости на­грузок в занятии; оценка адекватности средств и мето­дов в процессе ТС (тренировочных сборов); санитарно - гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания хоккеистов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходи­мости.

Большая роль принадлежит медицинским профилак­тическим мероприятиям. Обязательно организовывать работу с родителями - давать ре­комендации по рациональному питанию и режиму лиц проходящих спортивную подготовку по виду спорта хоккей. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить профилактическое.

Только при условии постоянного контроля со стороны врача и тренера занятия с лицами, проходящими спортивную подготовку дают положительные результаты.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

1) особенности проявления и развития психических процессов;

2) психические состояния (актуальные и доминирующие);

3) свойства личности;

4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

-личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;

-стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

-объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

-способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;

-степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

-возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологическая подготовка наряду с технической, тактической, физической, морально-волевой обеспечивает взаимосвязь и единство всего тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов. Выделение психологической подготовки в самостоятельный раздел происходит на тренировочном этапе. На начальном же этапе это скорее воспитательный процесс.

Ведущую роль в психологической подготовке квалифицированных спортсменов играет сам тренер.

Средствами и методами психологической подготовки решаются основные задачи –совершенствование спортивного характера, максимально возможное развитие свойств личности, совершенствование нервно-психической регуляции.

Действенными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами, приемы психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, дополнительные задания, моделирование ситуаций, идеомоторная тренировка.

Задачей психологической подготовки на тренировочном этапе является развитие таких свойств характера и волевых качеств, которые обеспечивали бы выполнение усложняющейся и быстро меняющейся тренировочной работы в зависимости от особенности спортивной деятельности. Средствами психологической подготовки следует обучать приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, совершенствование приемов самовнушения и саморегуляции эмоциональных состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов.

Положительное влияние на воспитательный процесс спортсменов могут оказывать примеры деятельности тренеров, их моральные устои и правильность избранных направлений в применяемой методике тренировки в хоккее.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль применяется во всех типах контролей и является – этапным, текущим и оперативным. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

При помощи биохимического контроля определяется следующие параметры:

1) мощность, емкость и эффективность углеводного, жирового и белково-азотистого обмена;

2) переносимость тренировочных нагрузок;

3) скорости восстановительных процессов;

4) оптимальные режимы аэробной и анаэробной тренировки;

5) объем нагрузки;

6) состав и функций крови при занятиях спортом.

## 3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Общая физическая подготовка

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

На этапе начального обучения проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекатывание груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягива­ния из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у детей младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туло­вища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые упражнения в этом возрас­те желательно выполнять на мягком грунте (травка, песок, гимнастические маты и т.д.).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с околопредельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощения.

Для развития скоростных качествюных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110-115 уд/мин).

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при развитии ловкостидолжно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Занятия проводит на фоне свежести (восстановления).

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) — чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 до 3 км). Игровой метод трени­ровки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

Специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также раз­работанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития силы(выполняются на льду): приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы ног (стретчинг). Подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

Координационные способностиюного хоккеиста развиваются и совершенствуются также со­пряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

Гибкостьнеобходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим. Освоить упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием быстротына льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (передвижения на коньках, вла­дения клюшкой и шайбой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет уве­личения максимальной скорости и за счет увеличения силы мышц и техники движения. Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках с отягощением на поясе, утяжеленном жилете, бег с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; сопряженного воздействия (утяжеленные клюшки и шайбы, утяжеленные браслеты); игровой метод и соревновательный.

Но нельзя успешно развивать скоростные качества юного хоккеиста, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

— упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

— упражнения для развития стартовой быстроты (преодоление с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

— упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

— упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3x10, 5x10 м, 3x18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов — передачи, прием шайбы, обводка, броски);

— упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

— игровые упражнения 1x0, 2x0, 3x0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

Выносливостьхарактеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 9 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

— повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200-300 м (общая выносливость);

— соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);

— игровой метод — основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Техническая подготовка

Основная задача этапа начального обучения сводится к созданию представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. Начинать обучение рекомендуется без клюшки. Первые 2-3 месяца следует заниматься только обучением технике передвижения на коньках с использованием различных подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток и прочее. После этого вводятся различные подвижные игры на льду. Клюшки используются периодически. На 2-м году обучения юные хоккеисты занимаются с клюшкой постоянно.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.

2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.

3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).

4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).

5. Бег широким скользящим шагом.

6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.

7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).

8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.

9. Бег с изменением направления (переступание).

10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».

11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».

12. Прыжок толчком двух ног.

13. Прыжок толчком одной ноги.

14. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед.

15. Бег коротким ударным шагом.

16. Старты.

17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда.

18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».

19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».

20. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги.

21. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища — «плугом».

22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.

23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на 90°.

24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой. Для 9 – 10 летних хоккеистов рекомендуется проводить тренировочные това­рищеские игры и турниры в одной зоне поперек площадки (на синей линии установить деревянные переносные бортики). Играть облегченной шайбой 3 периода по 15 мин «грязного» времени, с обязательной заменой через 1,5 минуты. Проводить такие турниры можно во время школьных каникул (ноябрь, январь, март месяцы).

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой и шайбой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.

3. Бросок шайбы с длинным замахом.

4. Передача шайбы броском с длинным замахом.

5. Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).

6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).

7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.

9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.

11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.

13. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.

14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).

15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).

16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.

17. Обманные движения (финты):

— туловищем;

— клюшкой с выпадом влево и вправо;

— с шагом в сторону;

— с изменением скорости бега и с «подпусканием» шайбы под клюшку соперника;

— с использованием борта;

— финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучать также и навыкам ведения до­пустимой правилами хоккея силовой борьбы (не «вдогонку», не в спину и без толчков на борт). При этом следует обучить следующим силовым приемам:

1. Остановка грудью.

2. Остановка плечом.

3. Остановка верхней частью бедра.

Подготовка вратаря

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 движения, смелость, хладнокровие, сдержанность и многое другое, включая желание самого занимающегося.

Основой обучения и тренировки юных вратарей является разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры.

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее развитие его двигательных функций. Она подразделяется на общефизическую, специализированную и специальную.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовкаявляется фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряженных тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды.

Объем тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньше, чем у подростков и юношей, так как детский организм еще не готов к таким нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота.

Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств: ловля мяча; жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча); развитие гибкости и подвижности позвоночника, суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в основной стойке; обучение и совершенствование координации движений приставным и крестным шагами, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком вперед, приставным и крестным шагом, с одной и двух ног; развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; акробатика — кувырки вперед и назад, в сторону, длинный кувырок (кульбит), акробатические упражнения в парах.

Специализированная физическая подготовка

Специализированная физическая подготовкапроводится вне льда и направлена на развитие двигательных качеств, специфичных для вратаря, а также на избирательное развитие групп мышц, участвующих в движениях, которые выполняются в тренировочной и соревновательной деятельности вратаря.

Специализированная физическая подготовка осуществляется по двум направлениям: развитие физических качеств и двигательных навыков на общекомандных занятиях, но с акцентом на вратарскую специфику, и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое).

Обучать вратарей специальным движениям и действиям проще и быстрее в зале или на пло­щадке без коньков в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры. Специализированная физическая подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений:

— вратарь должен иметь сильные мышцы спины и брюшной пресс. Это достигается с помощью различных упражнений вне льда с отягощениями и на гибкость (наклоны, вращения с отягощениями и т.д.);

— для игры тяжелой вратарской клюшкой и перчатками (особенно «блином») нужны сильные кисти и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья (тренажер «Бизон-1», имитационные упражнения с отягощениями);

— скоростные качества юного вратаря развиваются с помощью стартов из различных исходных положений: скоростных перемещений в основной стойке, в приседе, полу-приседе, во время прыжков с клюшкой и без нее. Хороши различные игры: большой и настольный теннис, бадминтон, подвижные игры и эстафеты, специализированные упражнения с теннисным мячом и т.д.;

— ловкостные качества вратаря развиваются с помощью комбинированных, сложно-координационных упражнений, включающих элементы акробатических упражнений с теннисным мячом;

— гибкость развивается с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (махи, «шпагаты», «полушпагаты», наклоны, повороты и т.д.).

На начальных этапах целесообразно тренировать вратарей «зеркальным методом», когда они исправляют неточности друг друга. Основной метод — повторный. После каждого упражнения необходимо встряхнуть мышцы ног и рук. Характерной особенностью для этого возраста является то, что ребята не могут концентрировать свое внимание продолжительное время. Игра для них имеет первостепенное значение.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости:

— для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяже­ленные «блины» и клюшка (0,3-1,0 кг), утяжеленный жилет (до 3 кг), утяжеленные браслеты. Основные методы - вариативный (утяжеленный «блин» - обычный «блин» и т.п.) и сопряженный;

— координационные способности вратаря развиваются и совершенствуются сопряженным ме­тодом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники;

— специальная гибкость вратаря развивается следующими упражнениями: шпагат продольный и поперечный, полу-шпагат, стойка «краба» (сед на коленях, ноги в стороны), стоя у борта, наклоны вперед-назад; махи ногой влево - вправо, вперед-назад (держась одной рукой за борт);

— стартовая быстрота развивается с помощью стартов из различных исходных положений все­возможными скоростными перемещениями вратаря в воротах и вне их на расстояние 1-5 м.

Высокий уровень физического развития в сочетании с хорошей функциональной подготовленностью двигательного аппарата, дыхательной сердечно-сосудистой, нервной и других ведущих систем организма является своеобразным фундаментом технико-тактической подготовленности вратаря.

Техническая подготовка вратаря

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с 9-летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше - все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста (но начинать надо с коньковой подготовки и заниматься примерно год).

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику согласно классификации (рис. 1):

— обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами;

— ловля мяча, шайбы, посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;

— обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Обучение технике отбивания высоколетящих шайб грудью, плечом, предплечьем, «блином», щитками.

Тактическая подготовка вратаря

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.

Теоретическая подготовка

 Примерный программный материал теоретической подготовки для практических занятий представлен в таблице № 16

Таблица 16

Примерный программный материал теоретической подготовки для практических занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | Темы  | Этапы, год подготовки |
| начальнойподготовки  | тренировочный (углубленной специализации) |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Развитие хоккея в России и за рубежом |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 3 | Строение и функции организма человека | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 4 | Гигиенические знания и умения.Закаливание. Режим и питание спортсмен. Знания о вреде курения, употребления алкоголя | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Физиологические основы спортивной тренировки |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Техническая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Тактическая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  | + |
| 11 | Правила игры. Организация и проведение соревнований. | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Установка перед играми и разбор проведенных игр |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 13 | Места занятий, оборудование и инвентарь. | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 14 | Травматизм в спорте и его профилактика | + | + | + | + | + | + | + | + |

Темы и содержание теоретической подготовки:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорта как составляющая часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к защите Родины. Спорт как составляющая часть физической культуры. Физическая культура в системе дополнительного образования.

Олимпийское движение, Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по хоккею. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта хоккей. Антидопинговые правила.

Тема 2. Развитие хоккея в России и за рубежом

Развитие хоккея в России. Этапы развития хоккея. Всероссийские и межрегиональные соревнования по хоккею. Участие российских хоккеистов в официальных международных соревнованиях, их достижения, первые чемпионы страны, мира.

 Современный хоккей, состояние и перспективы развития.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

 Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

 Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствовании функций нервной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и умения. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

 Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

 Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею.

 Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

 Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

 Врачебный контроль при занятиях хоккеем. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

 Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

 Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям хоккеем. Оказание первой помощи. Раны и их разновидности.

 Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

 Мышечная деятельность как необходимые условия физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

 Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

 Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

 Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

 Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности хоккеистов.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

 Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

 Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными хоккеистами.

 Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

 Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

 Круглогодичность занятий по физической подготовке.

 Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным хоккеистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных хоккеистов.

Тема 8. Техническая подготовка

 Понятие о спортивной технике. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владение клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разновидность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень облученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

 Тема 9. Тактическая подготовка

 Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

 Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписей.

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка

 Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

 Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства.

 Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности. Непосредственная психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

 Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности.

 Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

 Планы соревнований. Система розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления.

Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр

 Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды, сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков.

 Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

 Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

 Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, игроков. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 13. Места занятий, оборудование и инвентарь.

 Хоккейная площадка для проведения занятий и соревнований. Спортивное оборудование, инвентарь и экипировка, их назначение.

 Уход за инвентарем и экипировкой, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

 Тема 14. Травматизм в спорте и его профилактика

 Высокий и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой, туловищем соперника, растяжение мышц, суставов и связок, нарушение функций некоторых систем организма.

## 3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

**Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно педагогично воздействовать на формирование личностных качеств устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.**

**Формирование спортивного коллектива**

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

**Воспитание волевых качеств**

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

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

**Выдержка и самообладание**

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

**Инициативность и дисциплинированность**

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

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

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

**Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.**

**Развитие процессов восприятия**

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

**Развитие внимания**

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

**Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.**

**Развитие оперативно-тактического мышления**

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

**Развитие способности управлять своими эмоциями**

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

**Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:**

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

**Психологическая подготовка к конкретному матчу**

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

**- осознание игроками значимости предстоящего матча;**

**- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);**

**- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;**

**- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;**

**- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.**

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

**сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждення; 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 годичного 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.**

## 3.7 Планы применения восстановительных средств

К здоровью лиц проходящих спортивную подготовку предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

-срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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

Таблица № 17

Примерный план применения восстановительных средств

|  |  |
| --- | --- |
| Средства и мероприятия | Сроки реализации  |
| Педагогические  |
| Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;«компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысо­кой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между трени­ровочными сериями или соревновательными стартами продолжи­тельностью от 1 до 15 мин;тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они ин­тенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль­шими нагрузками иной направленности);рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; рациональная организация режима дня. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические |
| Аутогенная и психорегулирующая тренировка;средства внушения (внушенный сон-отдых);гипнотическое внушение;приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упраж­нения, музыка для релаксации;интересный и разнообразный досуг;условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические |
| Рациональное питание:сбалансировано по энергетической ценности;сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэле­менты, витамины);соответствует характеру, величине и направленности трениро­вочных и соревновательных нагрузок;соответствует климатическим и погодным условиям.физиотерапевтические методы:массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);аппаратная физиотерапия;бани  | В течение всего периода реализации программы |

## 3.8 Антидопинговое обеспечение

*Допинг* - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

*К допингам относятся*: все психостимуляторы, дыхательные аналептики, адреномиметики, ингибиторы МАО, холиномиметики, антидепрессанты, наркотические аналгетики, сердечные гликозиды, тестостерон, гонадотропины, эритропоэтин и другие. Ко всем группам лекарственных в списке запрещенных препаратов добавляется ремарка «и другие родственные соединения». Это означает, что может быть обнаружен и неизвестный допинг, как по химической структуре, так и по фармакологическому действию. Следует отметить, что каждая спортивная «федерация имеет свои списки запрещённых фармакологических препаратов.

Безответственное использование любого лекарственного препарата, пищевых добавок, субстанций или методов может свести к нулю самые высокие результаты. Рекомендуется проявлять чрезвычайную осторожность относительно использования биологически активных добавок. Даже в «полностью натуральных» БАД может содержаться запрещенная субстанция.

Перед приемом всегда необходимо проверять препараты/БАД на наличие запрещенных субстанций, проконсультировавшись:

- у высококвалифицированного врача, знающего запрещенный список;

- с запрещенным списком;

- с РУСАДА или международной федерацией.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права спортсменов на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

**Тестирование (допинг-контроль)**

Если вы соревнуетесь на национальном или международном уровне, ваша Международная федерация, РУСАДА или организационный комитет крупных соревнований могут в любое время, в любом месте отобрать вас для прохождения процедуры допинг-контроль.

 Процедуру допинг - контроля выполняет специально обученный и аккредитованный персонал. Тестирование может проходить в соревновательный и во вне-соревновательный период.

Критерии отбора спортсменов для прохождения процедуры допинг-контроля:

 - на соревнованиях спортсменов могут выбрать путем случайного отбора, из-за их результатах на финише или по причине целевого тестирования;

- во вне-соревновательный период спортсменов могут протестировать в любое время, в любом месте и без предварительного уведомления;

- если спортсмен является несовершеннолетним или спортсменом с инвалидностью, он имеет право на модификации к процедуре.

 Во время уведомления Инспектор допинг-контроля должен вам рассказать о модификации, а также о других правах.

## План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

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

 *Комплекс мер, направленных на предотвращение применения допинга* в спорте и борьбе с ним, включают следующие *мероприятия:*

- ежегодное проведение с лицами, проходящим спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

 - регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

-установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. *К нарушениям антидопинговых правил относятся*:

* 1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
	2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
	3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
	4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о

местонахождении.

* 1. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-

контроля со стороны спортсмена или иного лица.

* 1. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
	2. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
	3. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
	4. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
1. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
2. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или

преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

**Таблица № 18**

****План антидопинговых мероприятий****

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Содержание мероприятия** | **Форма проведения** | **Сроки реализации** |
| **1.** | **Информирование спортсменов о запрещенных веществах** | **Лекции, беседы, индивидуальные консультации** | **Устанавливаются в соответствии с графиком** |
| **2.** | **Ознакомление с порядком допинг-контроля и антидопинговыми правилами** | **Лекции, беседы, индивидуальные консультации** |
| **3.** | **Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена** | **Лекции, беседы, индивидуальные консультации** |
| **4.** | **Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья** | **Лекции, беседы, индивидуальные консультации** |
| **5.** | **Контроль знаний антидопинговых правил** | **Тестирование, опросы, анкетирование, викторины** | **В соревновательный период** |
| **6.** | **Формирование критического отношения к допингу** |  | **Весь период** |

****3.9.** **План инструкторской и судейской практики****

**Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила вида спорта хоккей, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.**

**Одной из задач организации инструкторской и судейской практики является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.**

**Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.**

**В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников из числа хоккеистов, привлекает хоккеистов старших разрядов к организации занятий, приёму нормативов по ОФП и СФП у лиц проходящих спорт подготовку младших разрядов.**

**С хоккеистами проводится судейский инструктаж, теоретический и практический экзамен. На этапе углубленной специализации старшим хоккеистам поручается работа по организации и проведению спортивных праздников в своем отделении, показательных выступлений, спортивных конкурсов, викторин, подвижных игр, эстафет и т.д.**

**В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений, упражнений с предметами в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.**

**В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить лиц проходящих спортивную подготовку с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учетной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у лиц проходящих спортивную подготовку соответствующих двигательных навыков.**

**По завершении каждого этапа подготовки лиц проходящих спортивную подготовку сдают зачет на присвоение звания «Юный судья».**

**В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения спортсмен должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и в процессе сдачи зачета на звание «Юный судья» уметь их продемонстрировать.**

**При овладении спортсменами судейскими навыками тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит с их классификацией.**

**Кроме того, хоккеисты с юного возраста должны знать обозначение судейских жестов, обучаться вести протоколы матчей.**

**Лица, проходящие спортивную подготовку должны хорошо знать правила соревнований по хоккею. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.**

**В процессе обучения тренер привлекает спортсменов для судейства соревнований более юных хоккеистов из предыдущих этапов и годов обучения. При достаточной практике судейства и поло­жительной оценке за него присваивается звание «юный спортивный судья».**

**Таблица 19**

Примерный план инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1. | - Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.3. Обучение основным техническим элементам и приемам.4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.5. Подбор упражнений для совершенствования техники.6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | По календарному плану проведения спортивных мероприятий |
| 3. | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях |  |

# 4. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки**, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта хоккей**

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей.

Критерии отбора (по возрасту, физическим качествам и телосложению)

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей представлены в таблице № 20

Таблица № 20

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Быстрота | значительное влияние |
| Сила | среднее влияние |
| Выносливость | среднее влияние |
| Координация | значительное влияние |
| гибкость | незначительное влияние |

Скоростные способности

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость

Вестибулярная устойчивость *-* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и по­ложении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость

**Выносливость**- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость

**Гибкость**-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности

**Ловкость** - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

## 4.2 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

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 спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

## 4.3 Виды контроля

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый их которых имеет свое функциональное предназначение.

1.Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

2.Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

3.Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов.

4.Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5.Итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Система спортивного отбора включает:

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

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

 в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Оценка и контроль технико-тактической подготовленности
в группах тренировочного этапа (спортивной специализации)

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., 2003 г.)

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности 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:

- тренировочных дней;

- тренировочных занятий;

- часов, затраченных на тренировочные занятия.

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

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

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

для групп начальной подготовки

Оценка общей физической подготовленности

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

Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

 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.

 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).

 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).

Челночный бег 4x9 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

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).

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

Челночный бег 6x9 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 незасчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

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

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.

Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6x9 метров двумя командами по 5 человек.



Рис.1.

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

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.

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.

Салки па 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.

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.

Борьба за мяч. Игра проводится па 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.

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Оценка общей физической подготовленности

Бег30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

Пятикратный прыжок вдлину 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).

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

 Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, йоги 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.

 Приседание со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

 Бег 3000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической
подготовленности

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

 Челночный бег 5x54 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 54 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 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

 Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.
Тест направлен на оценку техники передвижении 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 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 шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти
стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста
(с). На выполнение теста даются три попытки.

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. 21,22приведены 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.

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц**, проходящих спортивную подготовку**

Таблица № 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки (1 год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения  | Единица измерения | Норматив  |
| Юноши  | Девушки  |
| 1. | Бег на 20 м с высокого старта <\*> | с | Не более |
| 4,5 | 5,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги <\*> | см | Не менее |
| 135 | 125 |
| 3. | И.П. – упор лежа.Сгибание и разгибание рук <\*> | кол-во | Не менее |
| 15 | 10 |
| 4. | Бег на коньках на 20 м <\*\*> | с | Не более |
| 4,8 | 5,5 |
| 5. | Челночный бег на коньках6 х 9 м <\*\*> | с | Не более |
| 17,0 | 18,5 |
| 6. | Бег на коньках на 20 м спиной вперед <\*\*> | с | Не более |
| 6,8 | 7,4 |
| 7. | Слаломный бег на коньках без шайбы <\*\*> | с | Не более |
| 13,5 | 14,5 |
| 8. | Слаломный бег на коньках с ведением шайбы <\*\*> | с | Не более |
| 15,5 | 17,5 |

<\*> обязательное упражнение.

<\*\*> упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки (2 год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения  | Единица измерения | Норматив  |
| Юноши  | Девушки  |
| 1. | Бег на 20 м с высокого старта <\*> | с | Не более |
| 4,4 | 5,2 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги <\*> | см | Не менее |
| 138 | 128 |
| 3. | И.П. – упор лежа.Сгибание и разгибание рук <\*> | кол-во | Не менее |
| 15 | 10 |
| 4. | Бег на коньках на 20 м <\*\*> | с | Не более |
| 4,7 | 5,4 |
| 5. | Челночный бег на коньках6 х 9 м <\*\*> | с | Не более |
| 16,8 | 18,3 |
| 6. | Бег на коньках на 20 м спиной вперед <\*\*> | с | Не более |
| 6,8 | 7,4 |
| 7. | Слаломный бег на коньках без шайбы <\*\*> | с | Не более |
| 13,4 | 14,4 |
| 8. | Слаломный бег на коньках с ведением шайбы <\*\*> | с | Не более |
| 15,4 | 17,4 |

<\*> обязательное упражнение.

<\*\*> упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки (3 год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения  | Единица измерения | Норматив  |
| Юноши  | Девушки  |
| 1. | Бег на 20 м с высокого старта <\*> | с | Не более |
| 4,3 | 5,1 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги <\*> | см | Не менее |
| 140 | 130 |
| 3. | И.П. – упор лежа.Сгибание и разгибание рук <\*> | кол-во | Не менее |
| 16 | 11 |
| 4. | Бег на коньках на 20 м <\*\*> | с | Не более |
| 4,6 | 5,3 |
| 5. | Челночный бег на коньках6 х 9 м <\*\*> | с | Не более |
| 16,7 | 18,2 |
| 6. | Бег на коньках на 20 м спиной вперед <\*\*> | с | Не более |
| 6,8 | 7,4 |
| 7. | Слаломный бег на коньках без шайбы <\*\*> | с | Не более |
| 13,3 | 14,3 |
| 8. | Слаломный бег на коньках с ведением шайбы <\*\*> | с | Не более |
| 15,3 | 17,3 |

<\*> обязательное упражнение.

<\*\*> упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

Таблица № 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации) (1 год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения  | Единица измерения | Норматив  |
| Юноши  | Девушки  |
| 1. | Бег на 30 м с высокого старта <\*> | с | Не более |
| 5,5 | 5,8 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги <\*> | см | Не менее |
| 160 | 145 |
| 3. | И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук <\*> | кол-во | Не менее |
| 5 | - |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа <\*> | Кол-во | Не менее |
| - | 12 |
| 5. | Бег на 1 км с высокого старта <\*> | Мин, с | Не более |
| 5,50 | 6,20 |
| 6. | Бег на коньках на 30 м <\*\*> | с | Не более |
| 5,8 | 6,4 |
| 7. | Челночный бег на коньках6 х 9 м <\*\*> | с | Не более |
| 16,5 | 17,5 |
| 8. | Бег на коньках на 30 м спиной вперед <\*\*> | с | Не более |
| 7,3 | 7,9 |
| 9. | Слаломный бег на коньках без шайбы <\*\*> | с | Не более |
| 12,5 | 13,0 |
| 10. | Слаломный бег на коньках с ведением шайбы <\*\*> | с | Не более |
| 14,5 | 15,0 |
| 11. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря <\*\*\*> | с | Не более |
| 42 | 45 |
| 12. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря <\*\*\*> | с | Не более |
| 43 | 47 |

<\*> упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

<\*\*> обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<\*\*\*> обязательное упражнение для вратарей.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации) (2 год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения  | Единица измерения | Норматив  |
| Юноши  | Девушки  |
| 1. | Бег на 30 м с высокого старта <\*> | с | Не более |
| 5,4 | 5,7 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги <\*> | см | Не менее |
| 165 | 150 |
| 3. | И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук <\*> | кол-во | Не менее |
| 6 | - |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа <\*> | Кол-во | Не менее |
| - | 15 |
| 5. | Бег на 1 км с высокого старта <\*> | Мин, с | Не более |
| 5,40 | 6,10 |
| 6. | Бег на коньках на 30 м <\*\*> | с | Не более |
| 5,7 | 6,3 |
| 7. | Челночный бег на коньках6 х 9 м <\*\*> | с | Не более |
| 16,4 | 17,4 |
| 8. | Бег на коньках на 30 м спиной вперед <\*\*> | с | Не более |
| 7,1 | 7,7 |
| 9. | Слаломный бег на коньках без шайбы <\*\*> | с | Не более |
| 12,5 | 13,0 |
| 10. | Слаломный бег на коньках с ведением шайбы <\*\*> | с | Не более |
| 14,5 | 15,0 |
| 11. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря <\*\*\*> | с | Не более |
| 42 | 45 |
| 12. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря <\*\*\*> | с | Не более |
| 43 | 47 |

<\*> упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

<\*\*> обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<\*\*\*> обязательное упражнение для вратарей.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации) (3 год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения  | Единица измерения | Норматив  |
| Юноши  | Девушки  |
| 1. | Бег на 30 м с высокого старта <\*> | с | Не более |
| 5,2 | 5,5 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги <\*> | см | Не менее |
| 170 | 155 |
| 3. | И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук <\*> | кол-во | Не менее |
| 7 | - |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа <\*> | Кол-во | Не менее |
| - | 16 |
| 5. | Бег на 1 км с высокого старта <\*> | Мин, с | Не более |
| 5,30 | 6,00 |
| 6. | Бег на коньках на 30 м <\*\*> | с | Не более |
| 5,6 | 6,2 |
| 7. | Челночный бег на коньках6 х 9 м <\*\*> | с | Не более |
| 16,3 | 17,2 |
| 8. | Бег на коньках на 30 м спиной вперед <\*\*> | с | Не более |
| 7,0 | 7,5 |
| 9. | Слаломный бег на коньках без шайбы <\*\*> | с | Не более |
| 12,4 | 12,9 |
| 10. | Слаломный бег на коньках с ведением шайбы <\*\*> | с | Не более |
| 14,4 | 15,0 |
| 11. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря <\*\*\*> | с | Не более |
| 40 | 44 |
| 12. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря <\*\*\*> | с | Не более |
| 41 | 45 |

<\*> упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

<\*\*> обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<\*\*\*> обязательное упражнение для вратарей.

# 5**. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

5.1 Список литературных источников**:**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 15 мая 2019 года № 373 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Утв. Министром спорта РФ В.Л. Мутко 12 мая 2014 года.
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.;
4. Букатин А., Лукашин Ю. Хоккей (серия «Азбука спорта»). Изд. ФиС, 2000.-178 с;
5. Ишматов Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации. Учебно-методическое пособие.- «Шатон», 2006;
6. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.;
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.;
8. Методика реализации программы физической подготовки хоккеистов высокой квалификации / В.А.Молчанов // Современные проблемы системы спортивной подготовки: сб. науч. тр. кафедры теории и методики борьбы / под ред. Ю.Г.Мартемьянова, М.В.Габова: Урал-ГАФК. - Челябинск, 2005. - Вып. 7. - С. 77-81;
9. Михно Л.В., Михайлов К.К., Шилов В.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов. Учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург, 2011.-223 с.;
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.;
11. Хоккей. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). - М.: Советский спорт, 2006.-68 с.;
12. Чемберс Д. Профессия – тренер: искусство и наука. Универсальное методическое руководство.- М.: Человек, 2013.- 186 с.;
13. Чемберс Д. Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов/Дэйв Чемберс; пер. с англ. В. Сизоненко. – К.: Олимп. л-ра, 2010.- 360 с.

5.2 Перечень интернет-ресурсов**:**

1. Официальный сайт всероссийской федерации хоккея. URL: http://fhr.ru/main/;

2. Официальный сайт Министерства Спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

5.3 Перечень аудиовизуальных средств:

- видеозаписи спортивных соревнований

 - обучающие видеоролики по виду спорта хоккея

# **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Соревнования | Дата  | Место проведения |
| 1 | Городские соревнования по хоккею | По назначению | г. Муравленко |
| 2 | Первенство города Ноябрьска  | По назначению | г. Ноябрьск |
| 3 | Региональные соревнования  | декабрь | г. Муравленко |

Приложение № 1

к приказу директора МБУ «СШ «Арктика»

от 31.08.2022 № -од

**Годичный цикл этапа начальной подготовки первого года по виду спорта хоккею**

**(НП-1)**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Количество часов по месяцам |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |  |
| Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 18 | 1 |   | 12 | 71 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   | 19 |
| Участие в спортивных соревнованиях |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |
| Техническая подготовка | 17 | 15 | 12 | 20 | 12 | 15 | 12 |   |   |   |   |   | 103 |
| Тактическая подготовка |   |   |   |   |   |   | 7 | 8 | 7 |   |   | 6 | 28 |
| Теоретическая подготовка |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 16 | 16 |
| Инструкторская и судейская практика |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) |   | 2 | 3 |   |   |   | 7 | 13 |   | 3 |   | 47 | 75 |
| **Всего часов (месяц/год)** | **26** | **26** | **25** | **27** | **19** | **22** | **31** | **26** | **25** | **4** | **0** | **81** | **312** |
| В том числе ТС (ТС учтены в строчке выше) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 |   |