МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»***

663300, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева 53, телефон, факс (3919) 46-88-10, E-mail:dzvsnor@mail.ru

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  на методическом совете  МБУ ДО «ДЮСШ  по зимним видам спорта»  протокол № 4  от «16» мая 2016 года | УТВЕРЖДЕНА  Директор МБУ ДО  «ДЮСШ по зимним  видам спорта»    \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Савенков |
|  |  |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Разработчики:

Суркова С.А.

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденным [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70286414/#0) Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 года № 149

срок реализации Программы – 11 лет и выше

Норильск – 2016

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………………………….… | 3 |
| 1.1. | Характеристика вида спорта…………………………………………… | 3 |
| 1.2. | Особенности организации тренировочного процесса по хоккею………………………………………………………………….. | 4 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки в хоккее …………… | 5 |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………... | 7 |
| 2.1. | Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку………… | 10 |
| 2.2. | Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку….. | 12 |
| 2.3. | Требования к материально-техническому обеспечению программы спортивной подготовки………………………………………………… | 13 |
| 2.4. | Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях…………… | 15 |
| 2.5. | Структура спортивной тренировки в годичном цикле в хоккее…………….…………………………………………………….. | 16 |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…………………………………………….. | 19 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий по хоккею…………………………..……………………………………… | 21 |
| 3.2. | Общие требования безопасности на занятиях по хоккею……………………….……………………………..……………. | 20 |
| 3.3. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок…………………………………………………………………. | 21 |
| 3.4. | Программный материал для практических и теоретических занятий. | 21 |
| 3.4.1. | Физическая подготовка………………………………………………… | 22 |
| 3.4.2. | Техническая подготовка……………………………………………….. | 26 |
| 3.4.3. | Тактическая подготовка………………………………………………... | 30 |
| 3.4.4. | Теоретическая подготовка……………………………………………... | 34 |
| 3.4.5.  3.4.6.  3.4.7.  3.4.8.  3.4.9.  4.  4.1.  4.2.  4.3.  4.4.  5.  6.  6.1.  6.2.  6.3. | Психологическая подготовка…………………………………………...  Воспитательная работа………………………………………………….  Восстановительные мероприятия………………………………………  Инструкторская и судейская практика………………………………...  План антидопинговых мероприятий….………………………………  СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…………….  Требования к результатам реализации Программы…………………..  Организация контроля за процессом спортивной подготовки ………  Методические указания по организации тестирования………………  Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля……………………………………………….  ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ….  ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ …………….  Список литературных источников……………………………………..  Список аудиовизуальных средств, необходимых для использования в образовательном процессе……………………………..……………  Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе…………………………………………..... | 40  45  46  49  50  52  52  53  54  55  57  59  59  60  60 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», (с дополнениями и изменениями), на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по хоккею, утвержденного [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70286414/#0) Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 года № 149. При составлении программы были использованы методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325).

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель (тренер) планирует процесс спортивной подготовки.

* 1. **Характеристика вида спорта**

Хоккей – это вид спорта, требующий умения выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Эта игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником. Но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека. Прибавить к этому еще и действия с клюшкой, контроль за шайбой, реакцию на постоянные изменения ситуации, силовую борьбу, смену составов через каждые 45 секунд, сопровождающуюся с площадки на скамейку и расслаблением, да плюс к тому постоянные старты и остановки, смены направлений движения – только после всего перечисленного можно понять, насколько уникальна игра в хоккей. Чтобы играть в эту игру, предъявляющую очень жесткие требования к спортсменам, необходима специальная и весьма разнообразная физическая подготовка.

Специфика спортивной деятельности хоккеистов определяется возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях хоккеем и основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметное содержание тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов различается. Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного хоккеиста уровня подготовленности (технической, тактической, физической, психической). Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма хоккеистов, необходимых для достижения соревновательного результата.

Развитие хоккея, как вида спорта, тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности в хоккее влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям хоккеистов.

* 1. **Особенности организации тренировочного процесса по хоккею**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Хоккей» определяются в Программе и учитываются при:

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

С учетом специфики вида спорта «Хоккей» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

**1.3. Структура многолетней подготовки в хоккее**

Многолетний процесс спортивной подготовки в хоккее от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Рациональное построение многолетней спортивной подготов­ки осуществляется на основе учета следующих факторов: опти­мальных возрастных границ, в пределах которых обычно дости­гаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продол­жительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического воз­раста, в котором началась специальная тренировка; индивиду­альных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсме­на строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональ­ную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эф­фективности многолетней подготовки является наивысший спор­тивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных грани­цах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортив­ному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сто­рон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тре­нировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной под­готовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специ­альной подготовки по отношению к общему объему тренировоч­ной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности трени­ровочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очеред­ного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соот­ветствующими периодами предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использова­ния тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в за­нятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготов­ленность неуклонно повышается лишь в том случае, если трени­ровочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолет­него процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсме­нов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее бла­гоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Спортивная подготовка хоккеистов – многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

Процесс многолетней спортивной подготовки хоккеистов условно делиться на 3 этапа: начальной подготовки\*, тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся.

\***Этап начальной подготовки** - реализуется в МБОУ ДОД «ДЮСШ по зимним видам спорта» (далее ДЮСШ) в рамках дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Хоккей».

**Тренировочный** **этап** **(этап спортивной специализации)** (5 лет). На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На тренировочном этапе хоккеисты повышают уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки. Приобретают опыт и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта.

**Этап совершенство­вания спортивного мастерства** (без ограничений) направлен на повышение функциональных возможностей спортсменов, совершенствование у хоккеистов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности (группа спортивного совершенствования).

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения хоккеистами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по хоккею: уровню спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки по хоккею, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Хоккей» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Данная программа спортивной подготовки по хоккею (далее – Программ) реализуется, на двух этапах\*: тренировочном и совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 1.

\***Этап начальной подготовки** – реализуется в ДЮСШ в рамках дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Хоккей».

***Таблица 1.* Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц в группе, проходящих спортивную подготовку по хоккею**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы  спортивной подготовки | Длительность этапа  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп  (человек) |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 8 - 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 13 | 2 - 6 |

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не может превышать:

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

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

Режимы тренировочной работы по этапам и годам обучения указаны в таблице 2.

***Таблица 2.* Режимы тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Тренировочный | | | | | Совершенствования спортивного мастерства |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Без ограничений |
| Количество часов в неделю | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 14 |

Данный режим в полной мере позволяет освоить программный материал, и не превышает предельные нормы тренировочной нагрузки (таблица 3), установленными Федеральным стандартом спортивной подготовки по хоккею.

***Таблица 3.* Предельные тренировочные нагрузки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап | | |
| Тренировочный  (этап спортивной специализации) | | Совершенствование спортивного мастерства |
| 1-2 год обучения | 3-5 год обучения |
| Количество часов в неделю | 9 | 12 | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 5-6 | 5-7 | 7-12 |
| Общее количество часов в год | 468 | 624 | 728 |
| Общее количество тренировок в год | 312 | 364 | 624 |

На этапе совершенствования спортивного мастерства работа осуществляется только по индивидуальным планам спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки на тренировочном этапе определяется тренером-преподавателем (тренером) и зависит от специализации, уровня подготовленности и годового плана соревновательной деятельности спортсмена.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в ДЮСШ, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов приведенной в таблице 4.

***Таблица 4.* Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | | | | Оптимальное число участников |
| Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | | 18 | | 21 | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | | 14 | | 18 | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | | 14 | | 18 | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | | 14 | | 14 | |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | | 18 | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | | Участники соревнований | |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования | |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | - | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | | | | В соответствии с правилами приема | |

С учетом квалификации, возраста спортсмена, условий тренировки и годового плана соревновательной деятельности разрабатываются годовые планы подготовки. Соотношение объемов по видам подготовки на этапах указаны в таблице 5.

***Таблица 5.* Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этап и годы спортивной подготовки | | |
| тренировочный | | совершенствования спортивного мастерства |
| до 2 лет | свыше 2 лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| Техническо-тактическая подготовка (%) | 26-34 | 18-23 | 13-17 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 13-17 |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка(%) | 26-34 | 31-39 | 35-45 |
| Участия в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 5-8 | 5-8 | 10-15 |

**2.1. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по Программе, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. Спортсмен должен иметь заключение врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по хоккею.

Минимальный возраст для зачисления в группу: на тренировочный этап – 10 лет, на этап совершенствования спортивного мастерства – 13 лет.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной тренировочной и соревновательной (продуктивной) деятельности. Поэтому при зачислении спортсмена на Программу спортивной подготовки по виду спорта хоккей необходимо учитывать что, в игровых видах спорта большую роль играют морально-волевые качества. Хоккеист не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В хоккее воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

Высокий уровень мастерства хоккеистов обеспечивает эффективность тактических действий. Тактические действия хоккеистов во многом зависят от быстроты оперативного мышления, быстроты реакции, ориентировки и сообразительности, способности быстро сделать экспресс-анализ соревновательной ситуации, принять правильное решение и тактически целесообразно его выполнить. Именно в условиях жесткого противоборства соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специальные физические качества хоккеистов.

Спортсмен, зачисленный на Программу спортивной подготовки, должен обладать физическими качествами, необходимыми хоккеисту (таблица 6) и выполнять нормативы, заданные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (таблицы 7, 8).

***Таблица 6.* Влияние физических качеств и телосложения на результативность в хоккее**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

***Таблица 7.* Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м старт с места  (не более 5,2 с) | Бег 30 м старт с места  (не более 6 с) |
| Бег на коньках 30 м  (не более 5,6 с) | Бег на коньках 30 м  (не более 6,2 с) |
| Бег 400 м  (не более 74 с) | Бег 400 м  (не более 94 с) |
| Сила | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса  (не менее 10 раз) | Приседания со штангой с весом 75% собственного веса  (не менее 7 раз) |
| Пятикратный прыжок в длину  (не менее 8 м) | Пятикратный прыжок в длину  (не менее 7 м) |
| Подтягивание на перекладине  (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 6 раз) |
| Выносливость | Бег 3000 м | Бег 3000 м |
| Координационные способности | Челночный бег на коньках 6\*9 м  (не более 16,4) | Челночный бег на коньках 6\*9 м  (не более 17,5 с) |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с) | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

***Таблица 8.* Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м старт с места  (не более 4, 1с) | Бег 30 м старт с места  (не более 5,2 с) |
| Бег на коньках 30 м  (не более 4,3 с) | Бег на коньках 30 м  (не более 5,6 с) |
| Бег 400 м  (не более 59 с) | Бег 400 м  (не более 74 с) |
| Сила | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса  (не менее 22 раз) | Приседания со штангой с весом 75% собственного веса  (не менее 10 раз) |
| Пятикратный прыжок в длину  (не менее 13 м 20 см) | Пятикратный прыжок в длину  (не менее 8 м) |
| Подтягивание на перекладине  (не менее 15) | Подтягивание на перекладине  (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Челночный бег на коньках 5\*54 м  (не более 38 с) | Челночный бег на коньках  5\*54 м (не более 46) |
| Координационные способности | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с) | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, обязан соблюдать установленный спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программой спортивной подготовки и планом подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры.

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявленные Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

**2.2. Требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку**

Для реализации Программы необходимо соблюдать требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку по хоккею. Уровень квалификации тренеров должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее ЕКСД):

* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

**2.3. Требования к материально-техническому обеспечению программы спортивной подготовки**

Для реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» необходимо:

* наличие хоккейной площадки;
* наличие игрового зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России № 613н от 09.08.2010 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, должна иметь оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, согласно требованиям Федеральных стандартов спортивной подготовки, «Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (приказ Госкомспорта России от 26.05.2003 № 345) и «Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования» (приказ Госкомспорта России от 03.03.2004 № 190/л) (таблицы 9,10,11).

***Таблица 9.* Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Ворота для хоккея | штук | 2 |
| 2. | Клюшка для игры в хоккей | штук | 30 |
| 3. | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 4. | Шайба | штук | 30 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 5. | Гантели массивные от 1 кг до 5 кг | комплект | 3 |
| 6. | Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 7. | Сумка для клюшек | штук | 4 |

***Таблица 10.* Оборудование и спортивный инвентарь, выдаваемые в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Ед. измерения | тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Клюшка хоккейная для вратаря | штук | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Клюшка хоккейная | штук | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Шайба | штук | 10 | 1 | 15 | 1 |

\*из расчета на одного занимающегося

***Таблица 11.* Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Гетры | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, наколотники) | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Защита (панцирь, шорты, защита, наколотники, голени, визор, краги) | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с лезвиями) | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями) | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Майка | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Перчатки вратаря - блин | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Перчатки вратаря – ловушка | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Подтяжки | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Подтяжки для гетр | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Раковина защитная | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Рейтузы | 4 | 1 | 4 | 1 |
| Свитер | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Шлем защитный для вратаря (с маской) | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Шлем защитный | 1 | 2 | 1 | 2 |

\*из расчета на одного занимающегося

В случае отсутствия собственных спортивных сооружений у организации, осуществляющей спортивную подготовку, должны быть предусмотрены соответствующие расходы на арендную плату (использование).

**2.4. Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях**

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «Хоккей», направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий (индивидуальные планы подготовки) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для участия в спортивных соревнованиях лица, проходящих спортивную подготовку: должны выполнить следующие требования:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Хоккей»;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Хоккей»;
* выполнение плана спортивной 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.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным Федеральным стандартом спортивной подготовки по хоккею (таблица 12). Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем (тренером), осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем (тренером) на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15-20%.

***Таблица 12.* Планируемые показатели соревновательной деятельности по фигурному катанию на коньках**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|
| до 2 лет | свыше 2 лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | 1 | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 2 | 2 |
| **Всего игр** | **36** | **46** | **64** |

ДЮСШ, реализующая Программу спортивную подготовку по хоккею должна осуществлять:

* обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно,
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

**2.5. Структура спортивной тренировки в годичном цикле в хоккее**

В подготовке высоко­квалифицированных спортсменов встречается построение годич­ной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и реже трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенно­го» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не плани­руются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортив­ной формы - создание прочного фундамента (общего и специаль­ного) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревнова­тельном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготов­ленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся не­посредственная подготовка к основным соревнованиям и сами со­ревнования. Переходный период (период временной утраты спортив­ной формы) направлен на восстановление физического и психиче­ского потенциала после высоких тренировочных и соревнователь­ных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготов­ки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

**Общеподготовительный этап** Основные задачи этапа - повы­шение уровня физической подготовленности спортсменов, совер­шенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение но­вых сложных соревновательных программ. Длительность этого эта­па зависит от числа соревновательных периодов в годичном цик­ле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягива­ющий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тре­нировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недель­ных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объе­мов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способ­ствующих овладению новыми соревновательными программами.

**Специально подготовительный этап.**На этом этапе стабилизи­руются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повыша­ется интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

**Соревновательный период** (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достиг­нутого уровня специальной подготовленности и достижение вы­соких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи реша­ются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревнова­тельном периоде осуществляют в соответствии с календарем глав­ных соревнований, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2—3. Все ос­тальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

**Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы.**На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортив­ной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

**Этап непосредственной подготовки к главному старту.**На этом этапе решаются следующие задачи:

* восстановление работоспособности после главных отбороч­ных соревнований и чемпионатов страны;
* дальнейшее совершенствование физической подготовленно­сти и технико-тактических навыков;
* создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и само регуляции состояний;
* моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
* обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, тех­нической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 не­дель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способ­ностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достиже­ний, другой - на подведение спортсмена к участию в конкрет­ных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

**Переходный период.** Основными задачами этого периода являют­ся обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очеред­ного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на пол­ноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, со­став применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индиви­дуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем ра­боты сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное со­держание переходного периода составляют разнообразные сред­ства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышает­ся, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного пери­ода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего мак­роцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленнос­ти по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляю­щих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла опре­деляются многими факторами. Одни из них связаны со специфи­кой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложив­шейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организаци­ей подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудова­ние и инвентарь, восстановительные средства, специальное пи­тание и т.п.).

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы определяет содержание учеб­ного материала по основным видам подготовки, его преемствен­ность ипоследовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревнователь­ных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические матери­алы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий по хоккею**

Наибольшую значи­мость для практики в хоккее имеют, практические формы занятий. Они мо­гут различаться по цели, количественному составу спортсменов и степени разнообразия решаемых задач.

Исходя из цели, все занятия подразделяются на:

* тренировочные;
* контрольные;
* соревновательные.

**Тренировочные занятия** целиком посвящены повы­шению эффективности выполнения ранее разученных движений и совершенствованию работоспособности.

**Контрольные занятия** проводятся с целью проверки уровня готовности спортсменов. На таких занятиях при­нимаются зачеты по технике, проводится прикидка. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отста­вание отдельных спортсменов, и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно за­вершают определенный этап подготовки, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

**Сорев­новательная форма занятий** проводится с выявлением победителей, награждением и прочей атрибутикой офи­циальных состязаний. Такие формы занятий очень по­лезны для накопления иногда недостающей соревнова­тельной практики.

По количественному составу все занятия можно под­разделить на:

* индивидуальные,
* групповые;
* индивиду­ально-групповые.

*Индивидуальная форма* - эта работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства. Важно отме­тить, что индивидуальные занятия хоккеисты могут прово­дить самостоятельно при активном или пассивном наблюдении тренера.

По степени разнообразия решаемых задач а, следо­вательно, по разнообразию тренировочных программ (заданий) следует различать два типа тренировочных занятий по хоккею с избирательной (преимущественной) и комплексной направленностью. Их основное различие сводится к количеству решаемых за­дач. В занятиях *избирательной направленнос­ти* решается, как правило, какая-либо одна задача, а в *комплексных занятиях* применяются тренировочные про­граммы, позволяющие решить 2—3 задачи и более. Комплексные занятия в спорте применяются относитель­но редко. Встречаются два их варианта:

* с последова­тельным решением 2—3 различных задач, для чего за­нятие соответственно делится на две-три части;
* с па­раллельным решением обычно двух задач в занятии.

При проведении комплексных занятий возникают два методических вопроса:

* какую последовательность в применении тренировочных заданий признать рациональ­ной;
* как определить рациональное соотношение меж­ду величинами различных тренировочных заданий.

Занятия избирательного типа в практике спорта наи­более применительны. Они позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи, что в большей мере содействует конструктивным адаптационным про­цессам в организме спортсмена. Выделяются три варианта таких занятий:

* с исполь­зованием на протяжении определенного этапа ограни­ченного числа однообразных, широко рекомендуемых, привычных и стабильных тренировочных заданий;
* с существенным варьированием тренировочных заданий на разных этапах тренировки;
* с использованием обшир­ного комплекса различных однонаправленных трениро­вочных заданий, применяемых в режиме нескольких ме­тодов тренировки.

**3.2. Общие требования безопасности на занятиях по хоккею**

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по хоккею осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К занятиям по хоккею допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по хоккею необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации ДЮСШ.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, требования тренера и правила личной гигиены.

Спортсменам запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Спортсмены должны выполнять все требования тренера.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к члену команды - недопустимы.

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

С учетом специфики вида спорта комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Содержа­ние соревнований и факторы, обусловливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Программой спортивной подготовки предусматривается ежегодное увеличение объемов тренировочной нагрузкой (таблица 2). Данные показатели могут быть изменены в сторону увеличения (решением тренерского совета), но не должны превышать предельных норм тренировочной нагрузки, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по хоккею (таблица 3).

Предельные объемы соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсмена (таблица 12). Чем выше уровень подготовленности фигуристов, тем выше ранг соревнований, в которых они выступают и, следовательно, объем соревновательной деятельности.

**3.4. Программный материал для практических и теоретических занятий**

Многолетний процесс подготовки хоккеистов должен строиться с учетом основных методических положений:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, девушек, юношей и взрослых спортсменов.
* соответствие педагогических воздействий возрасту занимающих предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация.

Единство общей и специальной подготовки.

Непрерывность тренировочного процесса.

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

Волнообразность динамики нагрузок.

Цикличность тренировочного процесса.

Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки хоккеистов.

**3.4.1. Физическая подготовка**

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

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

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

**Общеподготовительные упражнения**

1. Строевые и порядковые упражнения

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

1. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

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

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

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

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

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

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

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

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

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

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

**Специальная физическая подготовка**

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

* силовые и скоростно-силовые;
* скоростные;
* координационные;
* специальная (скоростная) выносливость.

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

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

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

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

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

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**3.4.2. Техническая подготовка**

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

В таблицах 13,14 и 15 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

***Таблица 13.* Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники передвижения на коньках**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея | Учебно-тренировочный этап | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| начальная специализация | | углубленная специализация | | | |
| Год обучения | | | | | | | |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 1-й | 2-й |
| 1 | Повороты влево и вправо скрестными шагами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Старт с места лицом вперед | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 3 | Бег короткими шагами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Торможение с поворотом туловища на 900 на одной и двух ногах | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Бег с изменениями направления скрестными шагами (перебежка) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Прыжки толчком одной и двумя ногами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Бег спиной вперед переступанием ногами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Бег спиной вперед скрестными шагами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Повороты в движении на 1800 и 3600 | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 13 | Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 14 | Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 15 | Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 16 | Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование | + | + | + | + | + | + |  |  |

***Таблица 14.* Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники владения клюшкой и шайбой.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея | Учебно-тренировочный этап | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| начальная специализация | | углубленная специализация | | | |
| Год обучения | | | | | | | |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 1-й | 2-й |
| 1 | Основная стойка хоккеиста | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Ведение шайбы на месте | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Ведение шайбы дозированными | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки | + |  |  |  |  |  | + | + |
| 7 | Ведение шайбы коньками | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Ведение шайбы в движении спиной вперед | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Обводка соперника на месте и в движении | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Длинная обводка | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Короткая обводка | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Силовая обводка | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 13 | Обводка с применением обманных действий-финтов | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 14 | Финт с клюшкой | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 15 | Финт с изменением скорости движения | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16 | Финт головой и туловищем | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 17 | Финт на бросок и передачу шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 18 | Финт ложная потеря шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 19 | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 20 | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21 | Удар шайбы с длинным замахом | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22 | Удар шайбы с коротким замахом (щелчок) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 23 | Бросок-подкидка | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 24 | Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 25 | Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока –идущей шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 26 | Броски шайбы с неудобной стороны | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 27 | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 28 | Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 29 | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 30 | Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 31 | Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 32 | Остановка и толчок соперника грудью | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 33 | Остановка и толчок соперника задней частью бедра | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 34 | Отбор шайбы способом остановки, прижимание соперника к борту и овладения шайбой | + | + | + | + | + | + | + | + |

***Таблица 15.* Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея | Учебно-тренировочный этап | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| начальная специализация | | углубленная специализация | | | |
| Год обучения | | | | | | | |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 1-й | 2-й |
| 1 | Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Т-образное скольжение (вправо, влево) | + | + |  | + | + | + | + | + |
| 3 | Передвижение вперед выпадами | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Торможение на параллельных коньках | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 5 | Передвижения короткими шагами | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 6 | Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 7 | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями | + | + | + | + | + | + |  |  |
| *Ловля шайбы* | | | | | | | | | |
| 8 | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Ловля шайбы ловушкой с одновремен-ным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Ловля шайбы ловушкой с одновремен­ным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена | + | + | + | + | + | + | + | + |
| *Техника игры вратаря* | | | | | | | | | |
| 12 | Ловля шайбы ловушкой в шпагате | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 13 | Ловля шайбы на блин | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 14 | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени | + | + | + | + | + | + | + | + |
| *Отбивание шайбы* | | | | | | | | | |
| 15 | Отбивание шайбы блином стоя на месте | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 16 | Отбивание шайбы блином с одновре­менным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 17 | Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 18 | Отбивание шайбы коньком | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 20 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хок­кейной площадки с падением на одно и два колена | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 23 | Отбивание шайбы щитками стоя (впра­во, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 24 | Отбивание шайбы щитками в шпагате | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 25 | Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хок­кейной площадки | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 26 | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| *Прижимания шайбы* | | | | | | | | | |
| 27 | Прижимания шайбы туловищем и ловушкой | + | + | + | + | + | + |  |  |
| *Владение клюшкой и шайбой* | | | | | | | | | |
| 28 | Выбивание шайбы клюшкой, выбива­ние клюшкой в падении | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 29 | Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Остановка шайбы клюшкой у борта | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Выбрасывание шайбы клюшкой по борту | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 32 | Бросок шайбы на дальность и точность | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 33 | Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 34 | Передача шайбы подкидкой | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 35 | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками | + | + | + | + | + | + |  |  |

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

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

* комплексы упражнений по совершенствованию технике бега на коньках лицом и спиной вперед, скользящими, короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90, 180 и 360 градусов, старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;
* комплексы упражнений по совершенствованию приемов техники скоростного маневрирования.

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

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

Оценкой степени освоения технических приемов хоккеистами следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надежности и вариативности. В этом аспекте и тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.

**3.4.3. Тактическая подготовка**

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

В таблицах 16 и 17 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

***Таблица 16.* Тактическая подготовка для всех этапов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея | Учебно-тренировочный этап | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| начальная специализация | | углубленная специализация | | | |
| Год обучения | | | | | | | |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 1-й | 2-й |
| Приемы тактики обороны  *Приемы индивидуальных тактических действий* | | | | | | | | | |
| 1 | Скоростное маневрирование и выбор позиции | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Дистанционная опека | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Контактная опека | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Отбор шайбы перехватом |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Отбор шайбы клюшкой | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Отбор шайбы с применением силовых единоборств | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок | + | + | + | + | + | + | + | + |
| *Прием групповых тактических действий* | | | | | | | | | |
| 1 | Страховка | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Переключение |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Спаренный (парный) отбор шайбы |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Взаимодействие защитников с вратарем |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Приемы командных тактических действий* | | | | | | | | | |
| 1 | Принципы командных оборонительных тактических действий |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Малоактивная оборонительная система 1—2—2 | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Малоактивная оборонительная система 1\*-4 | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Малоактивная оборонительная система 1—3—1 |  |  | + | + | + | + |  |  |
| 5 | Малоактивная оборонительная система 0-5 | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Активная оборонительная система 2—1—2 | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Активная оборонительная система 3—2 |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Активная оборонительная система 2—2—1 |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 9 | Прессинг | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Принцип зонной обороны в зоне защиты | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Принцип персональной обороны в зоне защиты | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 12 | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 13 | Тактические построения в обороне при численном меньшинстве | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 14 | Тактические построения в обороне при численном большинстве | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Приемы тактики нападения  *Индивидуальные атакующие действия* | | | | | | | | | |
| 1 | Атакующие действия без шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, едино­борство с вратарем | + | + | + | + | + | + | + | + |
| *Групповые атакующие действия* | | | | | | | | | |
| 1 | Передачи шайбы — короткие, средние, длинные | + | + | + |  | + | + | + | + |
| 2 | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использо­ванием борта | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Точность, своевременность, неожидан­ность, скорость выполнения передач | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 5 | Тактическая комбинация - «скрещива­ние» | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Тактическая комбинация — «стенка» | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Тактическая комбинация - «оставление шайбы» | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Тактическая комбинация — «пропуск шайбы» | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Тактическая комбинация - «заслон» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: — в зоне нападения; — в средней зоне; — в зоне защиты | + | + | + | + | + | + | + | + |
| *Командные атакующие тактические действия* | | | | | | | | | |
| 1 | Организация, атаки и контратаки из зоны защиты | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Выход из зоны защиты через центральных нападаю­щих | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Выход из зоны через защитников | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 5 | Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных пе­редач | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Контратаки из зоны защиты и средней зоны | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Атака с хода | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Позиционная атака с выходом на завершающий бро­сок крайних нападающих | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Позиционная атака с выходом на завершающий бро­сок центрального нападающего | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3 | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 12 | Игра в нападении в численном меньшинстве | + | + | + | + | + | + | + | + |

***Таблица 17. Тактическая подготовка для всех этапов***

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

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

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

**Тактическая подготовка в обороне**

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

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

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

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

Тактические оборонительные построения при численном неравенстве: в большинстве и меньшинстве. Одной из важных задач тактической подготовки является развитие и совершенствование способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие по ходу игры, в зависимости от изменения игровой обстановки. С этой целью в игровых упражнениях и в учебных играх отрабатываются подобные переключения, например, быстрый переход в зоне нападения по сигналу тренера от активной оборонительной системы 2-1-2 к малоактивной 1-4.

**Тактическая подготовка в нападении**

**Индивидуальные атакующие действия**. Атакующие действия без шайбы : скоростное маневрирование. Выбор позиции, «открывание». Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, удары и броски шайбы, остановка и прием шайбы, финты. Единоборство с вратарем.

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

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

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

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

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

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

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

**3.4.4. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка тесно связана с физической, технико-тактической и психологической подготовкой и проводится круглогодично в виде лекций (таблица 18, 19), бесед, установок и разборов игр, а также непосредственно в ходе тренировочных занятий.

***Таблица 18.* Примерный учебный план по теоретической подготовке для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем теоретической подготовки | Учебно-тренировочный этап | | | | | | |
| начальная специализация | | углубленная специализация | | | | |
| Год обучения | | | | | | |
| 1-й | 2-й | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| 1 | Физическая культура и спорт в России |  |  | |  |  |  |  |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Этапы развития отечественного хоккея | 2 | 2 | |  |  |  |  |
| 4 | Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания | 2 | 2 | |  |  |  |  |
| 6 | Травматизм в спорте и его профилактика | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Характеристика системы подготовки хоккеистов | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Управление подготовкой хоккеистов | 2 | 2 | | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 9 | Основы техники и технической подготовки | 4 | 4 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10 | Основы тактики и тактической подготовки | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 11 | Характеристика физических качеств и методика  их воспитания | 2 | 2 | | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 12 | Соревнования по хоккею | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | Психологическая подготовка хоккеиста |  |  | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14 | Разработка плана предстоящей игры |  |  | | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 15 | Установка и разбор игры | 18 | 20 | | 20 | 24 | 28 | 28 |
|  | ИТОГО: | 38 | 44 | | 48 | 54 | 60 | 60 |

**Краткое содержание тем теоретической подготовки (табл. 18)**

*Физическая культура и спорт в России*

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

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

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

*Этапы развития отечественного хоккея*

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

*Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте*

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

*Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания*

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

*Травматизм в спорте и его профилактика*

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

В качестве профилактики рекомендуется:

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

*Характеристика системы подготовки хоккеистов*

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

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

*Управление подготовкой хоккеистов*

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

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

*Основы техники и технической подготовки*

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

*Основы тактики и тактической подготовки*

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

Тактика игры в неравных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

*Характеристика физических качеств и методика их воспитания*

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

*Соревнования по хоккею*

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

*Психологическая подготовка хоккеистов*

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

*Разработка плана предстоящей игры*

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

*Установка на игру и ее разбор*

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

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

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

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

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства продолжается углубленное освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки, правилам и тактике хоккея.

В связи с большим количеством календарных и тренировочных игр очень много внимания уделяется такому разделу теории, как установка на игру и разбор проведенного матча.

На разборе игры оценивается выполнение установочных задания командой и звеньями, анализируются действия звеньев и отдельных игроков в атаке и обороне, делаются необходимые выводы и намечаются пути дальнейшей работы.

***Таблица 19.* Примерный учебный план по теоретической подготовке для групп спортивного совершенствования (ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем теоретической подготовки | Год обучения | |
| 1-й | 2-й |
| Кол-во часов | |
| 1 | Состояние отечественного хоккея и перспективы его развития | 4 | 2 |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 2 | 2 |
| 3 | Личная общественная гигиена в физкультуре и спорте | 2 | 2 |
| 4 | Травматизм в спорте и его профилактика | 2 |  |
| 5 | Характеристика системы подготовки хоккеистов | 4 | 2 |
| 6 | Управление подготовкой хоккеистов | 2 | 4 |
| 7 | Основы техники и технической подготовки | 2 | 2 |
| 8 | Основы тактики и тактической подготовки | 4 | 6 |
| 9 | Характеристика физических качеств и методика их воспитания | 4 | 4 |
| 10 | Соревнования по хоккею | 2 | 2 |
| 11 | Психологическая подготовка хоккеиста | 2 | 2 |
| 12 | Разработка плана предстоящей игры | 6 | 4 |
| 13 | Установка на игру и ее разбор | 24 | 26 |
| ВСЕГО | | 60 | 60 |

**Краткое содержание тем теоретической подготовки (таблица 19)**

*Состояние отечественного хоккея и перспективы его дальнейшего развития*

Итоги прошедшего сезона. Результаты выступления сборных команд России и команд ведущих хоккейных клубов на международных соревнованиях. Итоги внутренних чемпионатов. Органы управления и руководства в хоккее. Структура Федерации хоккея в России. Профессиональная хоккейная лига. Состояние детско-юношеского хоккея в стране. Обеспечение спортивным инвентарём, финансовое обеспечение, строительство хоккейных арен с искусственным льдом. Повышение квалификации тренеров.

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

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

*Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте*

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

*Травматизм в спорте и его профилактика*

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

В качестве профилактики рекомендуются:

соблюдение основных методических положений спортивной тренировки при проведении учебно-тренировочного процесса;

нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;

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

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

*Характеристика систем подготовки хоккеистов*

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Обеспечение функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеиста в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

*Управление подготовкой хоккеистов*

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов – планирование, контроль и реализация плана. Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

*Основы техники и технической подготовки*

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

*Основы тактики и технической подготовленности*

Понятия связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактике игры в обороне и атаке. Тактика игры в неравных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

*Характеристик физических качеств и методика их воспитания*

Физическая подготовка как фундамент формирования спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания соловых качеств.

Характеристика ми методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

*Соревнования по хоккею*

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

**3.4.5. Психологическая подготовка**

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

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

**Разработка плана предстоящей игры.**

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

**Установка на игру и ее разбор.**

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

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Тренер дает оценку прошедшему матчу, анализирует игру звеньев и игроков. Отмечает степень выполнения ими заданий.

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

В заключение тренер проводит итоги и намечает пути дальнейшей работы.

**Общая психологическая подготовка**

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

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

**Воспитание личностных качеств.**

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

**Формирование спортивного коллектива**

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

**Воспитание волевых качеств**

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 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 астенических 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**

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

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

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

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

**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:

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

* воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
* развитие волевых качеств;
* формирование спортивного коллектива;
* развитие специализированного восприятия;
* развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
* развитие оперативного мышления;

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

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

**3.4.6. Воспитательная работа**

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

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

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

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

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

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

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, при­нуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировоч­ном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию техни­ко-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудо­любия зависит также от разумного использования методов поощ­рения и наказания. Эффективность воспитательной работы во мно­гом определяется проведением воспитательных мероприятий:

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

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

**3.4.7. Восстановительные мероприятия**

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревно­вательных и тренировочных нагрузок проблема восстановлений работоспособности приобретает особо важное значение.

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

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

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

целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

рациональная организация и построение различных межиг­ровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих под­держивающих и восстанавливающих тренировочных занятий

строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановитель­ных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, со­стояния и подготовленности в данный момент, типа нервной дея­тельности, задач конкретного тренировочного этапа.

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

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

При организации рационального питания хоккеистов важное место отводится использованию продуктов повышенной биологической ценности, под которыми понимается «набор пищевых веществ или отдельные продукты, которые оказывают направленное влияние на обмен веществв организме спортсмена как во время выполнения физических нагрузок (таб. 20), так и в период отдыха после них».

***Таблица 20.* Количество ККалорий, сжигаемых за час различных упражнений**

|  |  |
| --- | --- |
| **Действия** | **ККалории** |
| Потребление пищи | 93 |
| Велосипед | 204 |
| Плавание | 299 |
| Ходьба | 299 |
| Волейбол | 345 |
| Катание на коньках | 394 |
| Теннис | 414 |
| Бег трусцой | 476 |
| Футбол (контактный) | 476 |
| Аэробика (интенсивная) | 544 |
| Теннис у стенки | 544 |
| Катание а лыжах | 598 |
| Поднятие тяжести (интенсивное) | 612 |
| Баскетбол | 680 |
| Бег | 897 |

*Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировоч­ных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления ре­комендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до мат­ча можно применять комплекс современных энергетических препа­ратов. Но применять их следует в соответствии с динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок хоккеистов и их состояния.

Положительное взаимодействие педагогических и фармакологических средств восстановления происходит в дни снижения нагрузки и отдыха (при максимальной нагрузке назначается минимальная доза препарата). Естественно, что нет смысла применять фармакологические препараты в переходном периоде годичного цикла подготовки. В подготовительном периоде эти средства в комплексе с витаминами используются только в период значительных нагрузок (но не в дни сниженной нагрузки или отдыха). В соревновательном периоде принцип приема препаратов восстановления сохраняется такой же, как и в подготовительном периоде. Очень важно подбирать их комплекс индивидуально для каждого хоккеиста.

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

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

В каждом конкретном случае варианты планирования восстановительных мероприятий зависят от структуры тренировочной нагрузки микроцикла. Вместе с тем нереально предусмотреть все варианты схем восстановительных воздействий.

Однако же, как показывает спортивная практика, если тренер знаком с главными принципами планирования восстановительных мероприятий, то он разрабатывает программы восстановительных комплексов, учитывая конкретные задачи и содержание того или иного микроцикла.

Но необходимо помнить, что любое восстановительное воздействие является физической нагрузкой, дополнительной эксплуатацией энергетических ресурсов и адаптационных возможностей организма, поэтому после периода активной дополнительной стимуляции работоспособности (с помощью восстановительных средств) должен следовать период ее относительного спада.

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

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

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

**3.4.8. Инструкторская и судейская практика**

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

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

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

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

Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.

Умение вести судейскую документацию.

Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

**3.4.9. План антидопинговых мероприятий**

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо: проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов; распространение обучающих комплектов; создание видеосюжетов на тему антидопинга; проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды; организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга.

**Методические семинары для спортсменов**

Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов ДЮСШ в вопросах антидопинга. Семинары планируется проводить по следующим основным темам:

* последствия применения допинга для здоровья;
* последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
* антидопинговые правила;
* принципы честной игры.

При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

**Обучающие комплекты**

Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск.

Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

**Спортивные мероприятия**

Во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо:

* проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;
* распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга.

В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди молодежи в дальнейшем планируется провести ряд дополнительных мероприятий:

* разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров ДЮСШ;
* разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс;
* развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Система контроля и зачетные требования в программе на спортивной подготовке хоккеистов включают:

* конкретизацию 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;
* требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап подготовки;
* виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
* комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

**4.1. Требования к результатам реализации Программы**

Результатом реализации Программы является:

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Федеральными стандартами спортивной подготовки по хоккею, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном федеральным стандартом, раздел 5 пункт 16.

**4.2. Организация контроля за процессом спортивной подготовки**

Организация контроля за выполнением требований Федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по хоккею, осуществляется в соответствии с локальными актами ДЮСШ, осуществляющей спортивную подготовку.

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годичного планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

**Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности.**

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. Наиболее информативными характеристиками являются:

* специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;
* сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
* направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;
* объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

**Физическая подготовленность**Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для хоккея физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки (таблицы 7-8).

Кроме того, контроль за развитием основных физических качеств в годичном цикле осуществляется по контрольному тестированию два раза в год (сентябрь и май).

**Технико-тактическая подготовленность**

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка **состояния здоровья и основных функциональных систем** спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (согласно графика);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

**4.3. Методические указания по организации тестирования**

Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения объективности результатов тестирования не­обходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возмож­ность сравнивать значения показателей на разных этапах трени­ровки и в зависимости от динамики приростов в тестах норми­ровать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности резуль­татов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизи­ровать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

* режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;
* разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
* тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
* схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
* интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
* спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учиты­вать все эти рекомендации.

**4.4. Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля**

Методика контроля медико-биологических показателей спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;

- общий врачебный осмотр;

- соматоскопию и антропометрию;

- исследование сердечно-сосудистой системы;

- исследование системы дыхания;

-исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;

- состояние слуха и острота зрения;

- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;

- клинический анализ крови и мочи. При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;

- достаточный отдых перед обследованием;

- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;

- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;

- одинаковое время суток;

- одинаковые методы исследования. Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла;

- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;

- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;

- учет времени года и условий среды;

- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом относительно высокого уровня подготовленности.

**5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее – План), безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План 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.

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

* уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
* городской (районный) уровень;
* краевой уровень;
* окружной (федеральный) уровень;
* всероссийский уровень;
* международный уровень.

В системе спортивной подготовки по хоккею выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

**Контрольные соревнования.** Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе хоккеиста. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1—2 недели.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление восновных соревнованиях.

**Основные соревнования.** Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**6.1. Список литературных источников**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:Ф и С.1977, с.207
2. Андрис Э.Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, №2.
3. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
6. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: ФиС, 1974.
7. Готовцев П.И. Дубровский В.И. спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлова А.В. Волейбол. – М.: ФиС, 1991.
9. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
10. Матвеев Л.Л. основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
11. Миронов З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов. – М.: ФиС, 1982.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ФиС, 1998.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: ФиС, 1997.
14. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1990.
15. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
16. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. – Академия, 2002.
17. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М. 1995.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.
19. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: ФиС, 1988, с.130

**6.2. Список аудиовизуальных средств, необходимых для**

**использования в образовательном процессе**

1. Видео уроки по хоккею П. Дацюка.
2. Видео уроки по хоккею А. Ковалева.
3. Видео уроки по хоккею Федерации хоккея Швеции.
4. Видео уроки по хоккею У. Грецкого.
5. Видео уроки по хоккею Канадской хоккейной школы.
6. Видео уроки Ш. Скинера.
   1. **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе**
7. http//allhokey.ru/
8. http//hokeyreview.ru/
9. http//hokey - world.net/
10. http//www.people.kidshokey.ru/
11. http//www.people.khlinst.ru/
12. http//www.hokey42.ucoz.ru/
13. http//www.infosport.ru/