МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МАСЛЯНИНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол от «28» 08 2024 г
№ 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____ Птицын Е.А.
«___» 08 2024 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ХОККЕЮ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Год обучения 2024-2025 г

Авторы:
Шевченко А.А. – тренер-преподаватель отделения хоккей.
Черепанов В.С. – инструктор-методист.

р.п. Маслянино -2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
I	Общие положения	3
1.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	5
1.2.	Особенности организации учебно-тренировочного процесса хоккеистов	6
1.3.	Структура системы многолетней подготовки хоккеистов	8
II	Нормативная часть	10
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5.	Структура годичного цикла	19
2.6.	Воспитательная работа	22
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.8.	План инструкторской и судейской практики	28
2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III	Система контроля	33
IV	Методическая часть	36
4.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий по хоккею	36
4.2.	Требования к технике безопасности	38
4.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	39
4.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	43
4.5.	Требования к организации и проведению врачебнопедагогического, психологического и биохимического контроля	43
4.6.	Программный материал для практических занятий	45
V	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	73
5.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	73
5.2.	Кадровые условия реализации программы	78
VI	Перечень информационного обеспечения	79

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «хоккей» (таблица 1), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России № 997 от 16.11.2022 (далее - ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта							Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Хоккей	003	000	4	6	1	1	Я	хоккей	003	001	4	6	1	1	Я

Программа разработана:

- на основе Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ);
- на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- на основании Устава МБОУ ДО «СШ Маслянинского района».

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно -тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей,

удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- обучение на этапах по программам спортивной подготовки;

- получение обучающимися знаний в области хоккея, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории вида спорта «хоккей», опыта мастеров прошлых лет;

- ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

-подготовку из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по хоккею;

- осуществление подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов, спортсменов высокой квалификации, а также подготовки резерва в сборные команды Новосибирской области.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Программа рассчитана для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя режимы тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах УТГ, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает программный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и

в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- в области общей и специальной физической подготовки;
- в области избранного вида спорта;
- в области освоения других видов спорта и подвижных игр;
- в области технико-тактической и психологической подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Хоккей - командный игровой вид спорта. В процессе соревнований каждая из противоборствующих команд стремится забросить в ворота противника как можно больше шайб и противодействует этому противоположной команде. Характерными особенностями вида спорта хоккей являются коллективность действий, динамизм борьбы противоборствующих команд, быстрая смена и эмоциональная насыщенностью игровых эпизодов и ситуаций, обилие и жёсткость контактных силовых единоборств, демонстрация хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях. Вся игровая деятельность осуществляется в движении на коньках в интервальном режиме.

Высочайший темп игры на протяжении всего матча - основное требование современного хоккея. За матч лучшие хоккеисты пробегают 5 - 8 км (в том числе 1500 - 1600 м ускоренно), участвуют более чем в 20 игровых отрезках (сменах) продолжительностью в среднем по 40-50 секунд, игровая интенсивность в зоне ЧСС составляет 180-185 уд/мин и выше, более 10 раз вступают в силовое единоборство.

Перечисленные характеристики предъявляют высокие требования, предъявляемые к соревновательной деятельности и определяют её особенности: переменная интенсивность, преимущественно скоростно-силовая направленность и аритмия, выражающаяся в хаотичном чередовании разных по времени взрывных действий и кратковременных пауз; максимальная скорость выполнения всех технических элементов и способность поддерживать её длительное время; решение коллективных и индивидуальных тактических задач в условиях жёсткого противоборства со стороны соперника, лимита времени и пространства.

Эффективность системы подготовки хоккеистов обусловлена современными

организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Особенности осуществления спортивной подготовки в хоккее определяются в Программе и учитываются при составлении индивидуальных планов спортивной подготовки и плана спортивных мероприятий.

1.2 Особенности организации учебно-тренировочного процесса хоккеистов

Учебно-тренировочный процесс по хоккею ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Процесс подготовки хоккеистов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, спортивное тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики, ресурсное обеспечение.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов;

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

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

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают промежуточные нормативы.

Результатом сдачи промежуточных нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение

ошибок и слабых мест в подготовке.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на тренировочном этапе.

Учебно- тренировочные сборы: это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно два тренировочных занятия и осуществляемый в условиях пребывания на спортивной базе. Они служат для концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта.

Инструкторская и судейская практики направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортивное тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение занимающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание спортивного контроля.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной частью процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение

специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Под ресурсным обеспечением понимается организация и планирование материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса, обеспечение квалифицированными кадрами.

1.3 Структура системы многолетней подготовки хоккеистов

Реализация программы рассчитана на весь период обучения в спортивной школе. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки:

1) **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) **1-го и 2-го годов** спортивной подготовки:

-укреплять здоровье и закаливать организм спортсменов; прививать устойчивый интерес к занятиям хоккеем;

- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

- обучать спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в хоккей;

- освоить процесс игры в соответствии с правилами хоккея;

- участвовать в официальных спортивных соревнованиях;

- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории хоккея, технике и тактике, правилах игры в хоккей.

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) **3-го и 4-го годов** спортивной подготовки:

- укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;

- овладеть всем арсеналом технических приемов игры;

- совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной тактики игры;

- совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных хоккеистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего);

- участвовать в официальных спортивных соревнованиях;

- воспитывать элементарные навыки судейства;

- изучить начальные теоретические сведения о методике занятий

физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) **5-го года** спортивной подготовки:

-совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;

- совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;

- совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;

- определить игровые места в составе команды, приобрести опыт участия во всероссийских соревнованиях;

- усвоить основные положения методики спортивной тренировки хоккеистов;

- овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Общая направленность многолетней спортивной подготовки хоккеистов характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;

- расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;

- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;

- повышением интенсивности занятий.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки

В МБОУ ДО «СШ Маслянинского района» осуществляется спортивная подготовка по виду спорта «хоккей» на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и составляет:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, по технической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Для перевода в учебно-тренировочные группы третьего-пятого годов обучения спортсмены должны иметь юношеский спортивный разряд или третий спортивный разряд.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», представлены в таблице 2

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	наполняемость (чел.)
Тренировочный (этап спортивной специализации)	5	11	10

Учебно-тренировочные группы формируются с учетом:

- возраста обучающихся;
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
-выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; - спортивных результатов;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

Максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии сзаявочным листом для участия в них. Максимальное количество обучающихсяв группах - 30 человек.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности

тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

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

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

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

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется

из расчета на 52 недели - в форме тренировочных занятий, и, при необходимости, в форме самостоятельных занятий спортсменов по планам самостоятельной подготовки в период активного отдыха.

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет		
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18	18
Общее количество часов в год	312	416	624	728	832	936	936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) при необходимости на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий объединяются учебно-тренировочные группы в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, отпуском;

2) - проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при

соблюдении следующих условий:

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;
- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов.

- Учебно-тренировочные мероприятия организуются для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку. Учебно-тренировочные мероприятия являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-

	соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- Соревнования входят составной частью в систему подготовки спортсменов и являются целью этой подготовки. Соревнования дают оценку деятельности спортсменов и команд, выявляют сильнейших и наиболее слабо подготовленных. Для успешного выступления в соревнованиях требуется специальная подготовка, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки.
- Спортивные соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

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.

Объем соревновательной деятельности по этапам подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Юноши (мужчины)				
Контрольные	—	2	2	3
Отборочные	—	—	—	—
Основные	—	—	1	1
Игры	—	15	30	36
Девушки (женщины)				
Контрольные	—	2	2	2
Отборочные	—	—	—	—
Основные	—	—	1	1
Игры	—	7	24	26

Контрольные соревнования - позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования - проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и комплектования команд для выступления на основных соревнованиях. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который

позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные соревнования - основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки (таблица 6).

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			*Учебно-тренировочный этап спортивной специализации)*				
		НП-1	*НП-2*	*НП-3*	*УТ-1*	*УТ-2*	*УТ-3*	*УТ-4*	*УТ-5*
	Часов в неделю	***6***	***8***	***8***	***12***	***14***	***16***	**18**	**18**
	Максимальная продолжительность одного занятия	***2***	***2***	***2***	***3***	***3***	***3***	**3**	**3**
	Наполняемость групп (чел.)	***14***	***14***	***14***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	56	42	42	62	72	74	84	84
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	22	46	46	69	80	90	95	95
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	62	62	92	108	124	140	140
4.	Техническая подготовка(ч.)	94	66	66	100	116	100	112	112
5.	Тактическая подготовка(ч.)	32	58	58	86	100	128	150	150
6.	Теоретическая подготовка(ч.)	12	13	13	20	22	22	22	22
7.	Психологическая подготовка(ч.)	6	7	7	10	15	15	15	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4	4	4	5	5	5	5	5
9.	Инструкторская практика(ч.)	-	-	-	-	-	12	14	14
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	12	14	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	4	10	10	12	12	12	12	12
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	82	108	108	168	198	238	273	273
	Итого (ч)*	***312***	***416***	***416***	***624***	***728***	***832***	***936***	***936***

Ежегодное планирование тренировочного процесса по хоккею осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации и не может превышать:

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-х часов;

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Тренировочный процесс по виду спорта хоккей на этапах спортивной подготовки строится с учётом *принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам,* который реализуется через следующие направления:

увеличение суммарного годового объёма работы;

увеличение годового объёма технико-тактической (игровой) подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (ч);

увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности, развивающих или поддерживающих скоростные способности и скоростную выносливость хоккеистов; чем больше соответствует тренировочные средства целям соревновательной деятельности по уровню функциональных сдвигов, технической сложности, тактической непредсказуемости игровых ситуаций, эмоциональному фону, тем выше сопряжённость;

постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезо цикле, замены средств на каждом новом этапе;

увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях, предъявляющих повышенные требования к скоростным способностям;

последовательное усложнение технико-тактической подготовки,

выражающейся в моделировании непредвиденных игровых ситуаций, требующих от хоккеистов принятия решений в ситуации неопределённости в условиях жёсткого противоборства;

последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;

использование различного рода технических средств и природных факторов;

постепенного увеличения объёма соревновательной деятельности.

Самостоятельная работа спортсменов по реализации годового тренировочного плана составляет не более 10 % от общего годового объема тренировочной нагрузки и допускается в период активного отдыха спортсменов (каникулярное время) по планам подготовки, составленным тренером, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - по индивидуальным планам подготовки.

2.5. Структура годичного цикла

Закономерности развертывания полноценной подготовки к соревнованиям различного ранга, закономерности становления командной и индивидуальной «спортивной формы» игроков, чрезвычайно продолжительный соревновательный период и система проведения соревнований во многом определяют построение годичного цикла подготовки хоккеистов.

В хоккее сложилась четкая структура годичного тренировочного цикла, который состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного, переходного.

В ходе *подготовительного периода* создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление «спортивной формы» хоккеистов. При этом подготовительный период должен строиться на основе следующих принципиальных установок:

этапность подготовительного периода, выражающаяся в строго обусловленных сроках и реализации положения об оптимальной последовательности и длительности включения нагрузок преимущественной направленности;

постоянно возрастающая степень тренирующего воздействия от этапа к этапу, что осуществляется за счет повышения интенсивности нагрузок, применения действенных средств и методов тренировки и усложнения занятий технико-

тактической направленности;

отсутствие разгрузочных микроциклов на всем протяжении подготовительного периода. Равномерность и последовательность увеличения интенсивности тренировочных нагрузок позволяет решать поставленные задачи без признаков хронического утомления хоккеистов, чем и обусловлено отсутствие разгрузочных микроциклов;

увеличение удельного веса тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростных способностей хоккеистов от первого к третьему этапу.

Подготовительный период тренировки хоккеистов охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле (обычно это конец июня, начало июля) до первого матча основных соревнований. Продолжительность этого периода в различных командах длится от 70 до 80 дней. При этом наблюдается четкая зависимость сокращение времени, затрачиваемого на подготовительный период и увеличение времени, отводимого на соревновательный период.

Подготовительный период тренировки состоит, как правило, из двух этапов: обще подготовительного и специально - соревновательного. Основными задачами обще подготовительного этапа являются: повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Специальная часть подготовки ориентирована на избирательное повышение возможностей отдельных наиболее значимых качеств, которые в решающей мере влияют на соревновательную результативность.

Обще подготовительный этап включает в себя два мезоцикла: втягивающий и базовый - развивающий. Втягивающий мезоцикл состоит из 2 - 4 - 6 микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием команды на данный момент, задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований.

Базовый развивающий мезоцикл. Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств и методов и организационно-методических форм тренировочной деятельности.

Специально-подготовительный этап - предназначен для становления спортивной формы. Включает в себя два мезоцикла: базовый специально-подготовительный (стабилизирующий) и предсоревновательный, которые состоят из 7-9 микроциклов.

Особенности подготовки хоккеистов на базовом специальноподготовительном этапе заключаются, прежде всего, в преобладании тренировочной работы на льду хоккейной площадки. Главное внимание на этом этапе уделяется технико-

тактической подготовке, которую проводят в органическом единстве со специальной физической подготовкой. На этом этапе расширяется соревновательная подготовка в виде учебно-тренировочных, товарищеских и турнирных игр. Основная задача при проведении этих игр сводится к дальнейшему совершенствованию технико-тактического мастерства, проверке и наигрыванию различных тактических вариантов атаки и обороны, к поиску оптимального состава звеньев в условиях единоборства с равным соперником.

Предсоревновательный этап включает в себя 3 - 4 микроцикла. Направленность основных занятий на этом этапе - технико-тактическая и тактическая подготовка. На тренировках моделируются тактические схемы игры противника и способы борьбы против них. С этой целью проводится серия контрольных матчей с равным соперником.

Заканчивается этот мезоцикл подводящим микроциклом, который проводится с учетом игры с предстоящим соперником.

Соревновательный период, в ходе которого сохраняется, совершенствуется и реализуется высокий уровень тренированности, продолжается от первого до последнего матча основных соревнований. Основная задача спортивной подготовки в данном периоде - сохранение и стабилизация «спортивной формы» игроков и более полная ее реализация в соревнованиях.

Соревновательный период продолжается до 220 - 240 дней и состоит из 3 - 5 этапов, из которых 2 - 3 - соревновательные и 1 - 2 - промежуточные, тренировочные. Как правило, они разделены отдельными кругами чемпионата страны, сериями игр клубных турниров, «окнами» перед началом стадии «плей-офф».

Длительность 1-го соревновательного этапа у хоккеистов в годичном цикле подготовки в среднем равен 90 дням, промежуточного - 30 дням, 2-го соревновательного - 90 дням. Во время соревновательного периода хоккеисты высокого класса проводят от 55 до 75 товарищеских и официальных игр.

Промежуточный этап. Рациональное построение промежуточных этапов способствует стабилизации «спортивной формы», повышению уровня работоспособности и спортивных результатов. Наиболее приемлем и оптимален по срокам промежуточный этап длительностью 4-5 недель в середине соревновательного периода.

Промежуточный этап целесообразно подразделять на три части: восстановительную, специально-подготовительную и предсоревновательную.

Переходным периодом завершается спортивный сезон и происходит переход к новому сезону. В ходе его осуществляется временное угасание (утрата) «спортивной формы», восстановление приспособительных возможностей организма и вместе с тем обеспечивается преемственность между двумя годичными циклами. Структурно

он состоит из двух частей. На первую часть приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл, включающий 4-5
недельных микроциклов. Вторая часть отдых.

В числе центральных задач переходного периода - организация отдыха после тренировочно - соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание необходимо обратить на полноценное физическое и психическое восстановление.

2.6. Воспитательная работа

Главной целью воспитательной работы в МБОУ ДО «СШ Маслянинского района» является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитание спортсменов является первой и главнейшей задачей любого тренера-преподавателя, которая должна решаться на всех этапах спортивной подготовки - от новичка до тренировки высококвалифицированного спортсмена.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития

различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом (честная спортивная борьба).

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социальноправовым нормам общества. Спортивно- этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года

12.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание спортсменов**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	спортсменов на соревнованиях		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;

- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом спортсменом или персоналом спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование в предоставлении информации уполномоченным органам или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок,

процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8

Таблица 8

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

Спортсмены	Вид программы	Сроки проведения
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУС АДА	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	3-4 раза в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом«Запрещенный список»)	1 раз в год

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки хоккеистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в хоккее.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.

3 В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической

подготовке, по обучению техническим приемам.

3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Третий год.

1. Вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судьи, ведение протокола игры.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

2.9 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико - биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся:
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- ,мезо- и макро-циклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);
- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);
- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию - воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);

- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств			
Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ(СС)			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция

Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим	В процессе тренировки. 3-8 мин

- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

		(встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.

день	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Сауна, общий массаж	После восстановительно й тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

III. Система контроля.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБОУ ДО «СШ Маслянинского района» на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (тестов), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах10 и 11.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с	с	не более	

	ведением шайбы		15,5	17,5

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Контрольно-переводные испытания проводятся в соответствии с планом СШ. Результаты контрольно-переводных испытаний (тестирования) оформляются протоколом, подписываются комиссией.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий по хоккею

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

на этапе начальной подготовки 1,5 - 2 часа;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2,5 - 3 часа;

с высококвалифицированными спортсменами (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) достигает 3,5 - 4 часов.

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

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные

частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса;

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

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

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

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

4.2. Требования к технике безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья

спортсменов, которые определены в инструкции СШ по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в тренировочном процессе ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности СШ. Помимо планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым тренировочным занятием, о чем делается отметка в журнале учета групповых занятий, при этом время данного инструктажа не входит в продолжительность занятия.

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

В качестве профилактики травматизма в виде спорта хоккей:

1) при проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
2) нормирование и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;
3) основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятия;
4) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество оборудования и инвентаря, безопасные условия места проведения тренировочного занятия).

4.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

1) Втягивающий мезоцикл направлен на постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Для квалифицированных хоккеистов в данном мезоцикле характерны 2-х разовые занятия в день. Организация тренировок следующая: дневные и вечерние занятия по группам (одна группа занимается на льду, вторая - вне льда (смена групп)). Динамика величины физической нагрузки носит постепенный, плавный, волнообразный характер с одной вершиной. В основе тренировочного процесса лежит аэробный режим энергообеспечения двигательной деятельности. Для данного

вида микроциклов типично использование широкого круга средств общей физической подготовки, обеспечивающих всестороннее воздействие на органы и системы организма.

2) Базовый развивающий мезоцикл характеризуется дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Дневные и вечерние занятия могут быть однонаправленными (на одно физическое качество) и разнонаправленными (комплексными) воздействиями на несколько двигательных качеств или навыков. Однонаправленные занятия, как правило, выполняются с большим объемом работы и позволяют более глубоко воздействовать на развитие отдельных двигательных качеств. Комплексные занятия применяются в основном на поздних микроциклах данного этапа, так как они по своей структуре ближе подходят к соревновательной деятельности. Динамика физических нагрузок также носит волнообразный характер, но в отличие от втягивающего мезоцикла имеет уже 2-4 вершины. Их направленность преимущественно аэробно-анаэробная с акцентом на развитие скоростно-силовой выносливости. Подобная динамика величины физических нагрузок позволяет применять максимальные нагрузки и содействовать нормальному протеканию адаптационных процессов в организме хоккеистов. В середине или в конце базового мезоцикла рекомендуется проводить разгрузочно-восстановительный микроцикл. Его характерная особенность - небольшая продолжительность (2-4 дня) и невысокая физическая нагрузка. Все это обеспечивает хорошее восстановление и переход к началу следующего этапа.

3) Особенности подготовки хоккеистов на базовом специально-подготовительном этапе предсоревновательного периода заключаются, прежде всего, в преобладании тренировочной работы на льду хоккейной площадки. Динамика нагрузок волнообразная. Главное внимание уделяется технико-тактической подготовке. Величина тренировочной нагрузки возрастает за счет повышения интенсивности, хотя средний объем работы несколько снижается. Нагрузки преимущественно специфического характера аэробно-анаэробной направленности. Снижаются аэробные и увеличиваются анаэробно-алактатные нагрузки и анаэробно-гликолитические нагрузки. На этом этапе расширяется соревновательная подготовка в виде тренировочных, товарищеских и турнирных игр. Важное значение на данном этапе имеет соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок. Оно должно быть оптимальным для каждой команды, хотя усредненный показатель объема соревновательной нагрузки равен приблизительно 30% от общего (суммарного) объема физической нагрузки. В ходе специально-подготовительного этапа команде рекомендуется провести 16-18 игр. На этом этапе рекомендуется и не отказываться от внеледовых занятий. Они должны быть небольшими по времени (50-60 мин), но жесткие по режиму занятия, направленные на атлетическую подготовку. Такие занятия можно проводить в

дневное время, а объемные занятия по технико-тактической подготовке - в вечернее время, на льду хоккейного поля. Возможет и комбинированный вариант, когда одно занятие состоит из двух частей. Первая часть (атлетическая) проводится вне льда, а вторая на льду хоккейного поля и, наоборот.

4) Предсоревновательный этап включает в себя 3-4 микроцикла. Направленность основных занятий на этом этапе - технико-тактическая и тактическая подготовка. На тренировках моделируются тактические схемы игры противника и способы борьбы против них.

5) Для 1-го соревновательного этапа характерно снижение объемом тренировочной нагрузки, так как восстановительные процессы после напряженного матча протекают более 2-х суток. Поэтому построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по длительности межигровых циклов. При однодневном межигровом цикле на следующий день после игры проводится одно занятие восстановительной направленности, а в день игры - предигровая раскатка. В зависимости от состояния команды и от значимости предстоящей игры занятие технико-тактического или общефизического характера проводится с малой или средней нагрузкой в аэробном или аэробно-анаэробном режимах. В двухдневном межигровом цикле проводятся два занятия - восстанавливающее и поддерживающее. Восстанавливающее занятие проводится в аэробном режиме при небольших по интенсивности нагрузках. Параллельно с тренировочными занятиями проводятся медико-биологические и психологические методы восстановления. Поддерживающие занятия направлено на поддержание достигнутого уровня специальной и физической подготовленности, а также на совершенствование технико-тактического мастерства и тактической подготовленности хоккеистов. Занятие проводится со средней нагрузкой, в режиме адекватном соревновательной деятельности.

Трехдневный межигровой цикл включает 4 тренировочных занятия. В день после игры проводится восстанавливающее занятие, во второй день - развивающее и восстанавливающее или поддерживающее и в 3-й день - поддерживающее. Четырехдневный межигровой цикл по структуре и содержанию аналогичен трехдневному. Он состоит из 5-6 тренировочных занятий, из которых одно - восстанавливающее, два - поддерживающих и два - развивающих. Подобно этому межигровому циклу строятся и 5-6 дневные циклы. Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1-ом и 2-ом соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление утомление во втором соревновательном этапе, в тренировочный процесс надо вводить в большем объеме средства общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усиления восстановительных мероприятий.

6) Промежуточный этап. Рациональное построение промежуточных этапов способствует стабилизации «спортивной формы», повышению уровня работоспособности и спортивных результатов. Наиболее приемлем и оптимален по срокам промежуточный этап длительностью 4-5 недель в середине соревновательного периода. Промежуточный этап целесообразно подразделять на три части: восстановительную, специально-подготовительную и предсоревновательную. В восстановительной части решаются задачи реабилитации и расширения базы функциональной подготовки, значительно снижается интенсивность, без увеличения объема тренировочных занятий, преимущественно в аэробной направленности. В специально-подготовительной части сочетается специализированная подготовка на льду и вне льда. Снижается незначительно объем и увеличивается интенсивность. Выполняются нагрузки преимущественно смешанной (аэробно-анаэробной) направленности с увеличением доли анаэробных упражнений. Третья часть мезоцикла - предсоревновательная - по структуре и содержанию адекватна соревновательным микроциклам. Занятия вне льда значительно сокращаются, а ледовые занятия носят комплексный характер преимущественно технико-тактической и тактической направленности. В этом мезоцикле рекомендуется проведение ряд товарищеских и контрольных игр.

7) Для тренировочного процесса в переходном периоде тренировки характерно переключение на средства общей физической подготовки в сочетании с различными восстановительными и лечебными мероприятиями. Тренировочные нагрузки носят аэробную направленность, характеризуются средними объемами тренировочной нагрузки и относительно низкой ее интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (процентное соотношение объемов по видам подготовки на каждом этапе), представлены в таблице 12 .

Таблица 12

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32

4.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов на этапах спортивной подготовки носит индивидуальный характер и различается от команды к команде. Прогнозирование результатов не должно мотивировать тренера и спортсменов к форсированной подготовке в ущерб техническому мастерству и здоровью спортсменов.

При планировании спортивных результатов учитывают:

многолетнюю динамику спортивных результатов;

спортивно-тестовые показатели;

сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

генетические; двигательная одарённость;

индивидуальные темпы развития;

особенности адаптационных процессов.

4.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта; текущий

контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Требования к организации и проведению *врачебно-педагогического и биохимического контроля.*

Врачебный и биохимический контроль на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется на базе организации в области здравоохранения. В зависимости от частных задач, контроль может включать следующие мероприятия:

углубленный медицинский осмотр (УМО), не реже одного раза в год, проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.

углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО) на этапах ССМ, которое проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ

Минздрава Российской Федерации «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.2001 № 337).

Тренерский контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает виды, представлены в таблице 13.

Таблица 13

Показатели и методы тренерского контроля

№ п/п	Виды контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы контроля
1	Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	оперативный; текущий; этапный	специализированная нагрузка; координационная сложность нагрузки; направленность нагрузки; величина нагрузки;	сбор мнений спортсменов и тренеров; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
2	Контроль над физической подготовленностью	этапный	уровень развития физических способностей	
3	Контроль над технической подготовленностью	текущий, этапный	объём техники; разносторонность техники; эффективность техники; освоенность	

4.6. Программный материал для практических занятий

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления

тренировочных и внетренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Схема разработки индивидуальных тренировочных программ представлена в таблице 15.

Таблица 15

Схема разработки индивидуальных тренировочных программ

Анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы
Определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом)
Определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом)
Выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы
Определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы
Подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы
Определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом)

Успех реализации тренировочной программы обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл, с учётом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;

нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учётом основной направленности микроциклов;

при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объёмов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

При построении тренировочных занятий рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативным требованиям Программы (таблица 16).

Таблица 16

Примерное содержание тренировочного процесса
по разделам спортивной подготовки

Разделы подготовки	Задачи тренировочного процесса
Общая физическая подготовка (ОФП)	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения элементов лёгкой атлетики
	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения элементов циклических видов спорта (плавание, лыжи и т.д)
	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения спортивных игр
	Укрепление опорно-двигательного аппарата посредством силовых упражнений, исходя из специфики вида спорта
	Повышение уровня развития скоростно-силовых способностей посредством применения упражнений с внешним сопротивлением, упражнений с преодолением веса собственного тела с учётом специфики избранного вида спорта
	Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для хоккея
	Развитие ловкости, приспособительной вариативности движений посредством применения элементов игровых видов спорта
Специальная физическая подготовка (СФП)	Комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для хоккея посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений

	Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике с учётом специфики вида спорта посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений
	Обеспечение необходимой физической базы для эффективной реализации технико-тактических действий в соревновательной деятельности с учётом специфики избранного вида спорта посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений
	Развитие способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений
	Развитие физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений
Техническая подготовка (ТП)	Увеличение объема и разнообразия умений и навыков посредством выполнения специально- подготовительных и соревновательных упражнений
	Достижение высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных движений посредством применения методических приемов, усложнения внешней обстановки, при различных состояниях спортсмена и в облегченных условиях
	Совершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики посредством выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений
	Повышение надежности и результативности технических действий спортсменов посредством выполнения соревновательных упражнений в стандартных условиях и в различных условиях моделирования соревновательной деятельности
Тактическая, теоретическа я, психологи-ческая подготовка	Освоение и совершенствование элементов, приемов и вариантов тактических действий посредством выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений
	Совершенствование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей в условиях моделирования соревновательной деятельности
	Формирование и совершенствование технико-тактических действий посредством выполнения соревновательных упражнений в стандартных условиях и в различных условиях моделирования соревновательной деятельности
	Формирование умения реализовывать технико-тактические действия в требуемый момент в условиях действия сбивающих и неблагоприятных факторов, включая соревновательный стресс посредством моделирования соревновательной деятельности

	Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований
	Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях
	Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний
	Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства
	Разработка технико-тактических игровых схем, обеспечивающих высокую результативность команды
	Анализ индивидуальных составляющих, характерных для каждого спортсмена и групповых, отражающих возможности команды, её положение в системе соревнований, стоящие цели, задачи и др.
Технико тактическая (игровая) подготовка	Формирование командной структуры, включающей позиции, роль и статус каждого игрока
	Совершенствование взаимодействий игроков в групповых и командных действиях
	Отработка тактических приёмов и схем в стандартных и нестандартных ситуациях игровой деятельности
	Совершенствование способности целесообразно использовать силы и возможности для решения игровых задач
	Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы
	Совершенствование умения решительно и своевременно воплощать принятые решения благодаря рациональным приёмам и действиям с учётом особенностей соперника, среды, судейства, соревновательной ситуации
	Совершенствование способности противодействовать различным по стилю и силам соперникам

Содержание и методика работы по разделам подготовки

1) <u>Общая физическая подготовка</u>

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Для повышения общей физической подготовки на всех этапах подготовки применяются такие средства, как - общеподготовительные упражнения.

<u>ОбщепоДготовительные упражнения включают:</u>

а) строевые и порядковые упражнения:

построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал;

перестроения: в одну- две шеренги, в колонну по одному, по два;

сомкнутый и разомкнутый строй;

виды размыкания. Выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте;

изменение скорости движения.

б) 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 вперёд, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений;

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

в) упражнения для развития физических качеств:

силовые качества

упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах;

упражнения на снарядах: на различных тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату;

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

скоростные качества

упражнения для быстроты двигательной реакции (простой и сложной); старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу; игра в настольный теннис;

бег на короткие дистанции (20-100м) 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.

скоростно-силовые качества

различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и легкоатлетический барьер, прыжки в высоту и длину; многоскоки, пятикратный и трёхкратный прыжки в длину;

прыжки и бег по лестнице в высоком темпе;

общеразвивающие движения рук с небольшим отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью;

отжимание из упора лежа на высоком темпе;

метания различных снарядов: мяча, фанаты, копья, диска, толкание ядра;

упражнение со скакалками.

координационные качества

выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног;

акробатические упражнения: кувырки вперёд 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.

гибкость

общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, 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 партнёра, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

выносливость

бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000м;

тест - Купера - 12 минутный бег; кросс по пересеченной местности - 5 км; ходьба на лыжах 3 км;

плавание, езда на велосипеде;

спортивные игры - футбол, гандбол, баскетбол.

Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на чистоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

2) Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

специальная (скоростная) выносливость;

силовые и скоростно-силовые;

скоростные; координационные.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно -силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда друтх технико-такгических приёмов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеистов, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ног 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, прикпеггпённым к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперёд с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнёром. Исходное положение - партнёры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые одни держат обеими руками за рукоятки, а другой за крюки. 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 утяжелённой шайбы (200 - 400 гр).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксёрский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремиться обыграть партнёра, располагающегося в коридоре шириной 3 м, Задача обороняющегося не пропустить партнёра 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 сложной). 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 (18-36 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3 х 18 м, 6 х 9 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 вперёд, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий:

•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 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 партнёра, 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. Для развития скоростной выносливости следует использовать следующие упражнения: различные виды челночного бега (12 х 8 м, 5 х 54 м) и игровые упражнения в соответствующем режиме;

повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения - 40 сек. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Интервал между сериями 8-10 мин. (частота сердечных сокращений 195 - 210 ударов в минуту);

челночный бег 5 х 54 м, продолжительность упражнения 42-45 сек. В серии 3

повторения, между повторением отдых 2-3 мин. (частота сердечных сокращений 190 - 210 ударов в минуту);

игровое упражнение 2х2 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 сек. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2 - 3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. (частота сердечных сокращений 190 - 210 ударов в минуту);

игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 сек. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5 - 6 повторений (частота сердечных сокращений 180 - 190 ударов в минуту).

3) Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, 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 эктремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

В таблицах 17-19 представлены основные приемы технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица 17

Техническая подготовка - приемы техники передвижения на коньках.

№ пп	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
1	Бег скользящими шагами	+	+	+						

№ пп	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
2	Повороты по дуге переступанием двух ног				+					
3	Повороты влево и вправо скрестным шагом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+	+						
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Торможение с поворотами туловища на 90 на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+				
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+						
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+	+
12	Повороты в движении на 180 и 360	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по				+	+	+	+	+	+

№ пп	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
	реализации стартовой и дистанционной скорости									
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+	+

Таблица 18

Техническая подготовка - приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ пп	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
1	Ведение шайбы на месте	+								
2	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	+					
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+						
9	Короткая и длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Силовая обводка				+	+	+	+	+	+
11	Обводка с применением обманных действий- финтов	+	+	+	+	+	+	+	+	+

№ пп	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
12	Финт клюшкой	+	+	+	+					
13	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+	+
14	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+	+
16	Финт - ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+	+
17	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Бросок- подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски и удары в «одно касание» встречно и с броска идущей шайбы				+	+	+	+	+	+
24	Броски с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+	+
25	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Приём шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+	+	+	+	+	+	+
27	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем.			+	+	+	+	+	+	+

№ пп	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
	Остановка и толчок соперника плечом									
30	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+	+	+	+	+	+
32	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			+	+	+	+	+	+	+

Таблица 19

Техническая подготовка - техника игры вратаря.

№ пп	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
1	Основная стойка вратаря	+								
2	Низкая и высокая стойка вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+								
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+						
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+					
5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+						
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180°, 360' в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+

№ пп	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
9	Бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступанием	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ловля шайбы									
10	Ловля шайбы ловушкой с одновременны м движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+							
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременны м движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+	+						
12	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+	+	+					
	Техника игры вратаря									
13	Ловля шайбы ловушкой в шпагате				+	+				
14	Ловля шайбы на блин				+	+				
15	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+						
	Отбивание шайбы									
16	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+							
17	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+						
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 определённую точку хоккейной площадки			+	+	+	+			

№ пп	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
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	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки				+	+	+	+		
25	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)				+	+	+	+		
	Прижимание шайбы									
26	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+						
	Владение клюшкой и шайбой									
27	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+				
28	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена		+	+	+	+	+			
29	Остановка шайбы клюшкой у борта		+	+	+	+				
30	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту		+	+	+	+				
31	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+	+	+	+	+	+	+
33	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+	+

№ пп	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
34	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+	+

4) Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка

Важной составляющей системы многолетней подготовки в хоккее является одной тактическая подготовка. В таблицах 20, 21 представлены приемы индивидуальных, групповых и командных действий в обороне и нападении.

Таблица 20

Тактическая подготовка индивидуальных, групповых и командных действий в обороне и нападении

№ пп	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
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 приемов				+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена				+	+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий										
1	Страховка		+	+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение					+	+	+	+	+

№ пп	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
Приемы командных тактических действий										
1	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1- 22			+	+	+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4			+	+	+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1- 31						+	+	+	+
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, приём шайбы,	+	+	+	+	+	+	+	+	+
№ пп	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
	единоборство с вратарём									
Групповые атакующие действия										
1	Передачи шайбы - короткие средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место		+	+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации		+	+	+	+	+	+	+	+
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	Тактическое действие при вбрасывании судей шайбы: -в зоне нападения; -в зоне защиты.			+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4; 5:3			+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+

Таблица 21

Тактическая подготовка - тактика игры вратаря

№ пп	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
Выбор позиции в воротах.										
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площадки) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты и обороны			+	+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контакте				+	+	+	+	+	+

еоретическая подготовка

Примерный программный материал теоретической подготовки для практических занятий представлен в таблице 22.

Таблица 22

№п п	Темы	Этапы, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
1	Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Развитие хоккея в России и за рубежом					+	+	+	+	+
3	Строение и функции организма человека	+	+	+						
4	Гигиенические знания и умения. Закаливание. Режим и питание спортсмен. Знания о вреде курения, употребления алкоголя	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание	+	+	+	+	+	+	+	+	+

№п п	Темы	Этапы, год подготовки								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
	первой помощи. Спортивный массаж									
6	Физиологические основы спортивной тренировки				+	+	+	+	+	+
7	Общая и специальная физическая подготовка			+	+	+	+	+	+	+
8	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка								+	+
11	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Установка перед играми и разбор проведенных игр				+	+	+	+	+	+
13	Места занятий, оборудование и инвентарь.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Травматизм в спорте и его профилактика	+	+	+	+	+	+	+	+	+

<u>Темы и содержание теоретической подготовки:</u>

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

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

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

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

Тема 2. Развитие хоккея в России и за рубежом

Развитие хоккея в России. Этапы развития хоккея.

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

Современный хоккей, состояние и перспективы развития.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

для спортсмена.

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

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

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

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

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

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

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

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

Тема 8. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владение клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства и методические подходы к

разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разновидность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень облученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

Тема 9. Тактическая подготовка

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

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

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка

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

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

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

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

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

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

Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

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

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры.

Задания отдельным игрокам. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

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

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

Тема 13. Места занятий, оборудование и инвентарь.

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

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

Тема 14. Травматизм в спорте и его профилактика

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

Рекомендации по профилактике травматизма.

Планируемые результаты освоения Программы по разделу «Теоретическая подготовка»:

история развития хоккея;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила хоккея, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта хоккей; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

основы спортивной подготовки;

необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания;

требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов 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.

Психологическая подготовка подразделятся на общую и специальную то есть подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка

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

1) воспитание личностных качеств спортсмена;
2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
3) воспитание волевых качеств;
4) развитие процесса восприятия;
5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
6) развитие оперативного (тактического) мышления;
7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств спортсмена

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убеждённость, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность к хоккею). Та 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 и психологического климата в нем

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

Воспитание волевых качеств

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых

усилий, при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитании *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремлённость 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 определённые сроки и требовать их выполнения.

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

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

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительное выполнение распорядка, установленных правил 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 партнёров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающиеся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнёром. 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 процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения

Эффективность игровой детальности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество разных объектов. 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 команды и в две шайбы.

Развитие оперативного (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 учебнотренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации эмоций следует: включить в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;

использовать на тренировках музыкальное сопровождение;

применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Психологическая подготовка к конкретному матчу

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

1) осознание игроками значимости предстоящего матча;

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

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

4) формирование твердой уверенности в своих силах для достижения победы в предстоящем матче;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении состоянием и возможностями своей команды. С учётом 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 формируются 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 приёмы:

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 успокающего) в зависимости от состояния хоккеиста;

проведение различных отвлекающих (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 тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовленном 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 объёма и интенсивности, развитие способности;

развитие оперативного мышления;

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

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

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала; наличие

тренажерного зала; наличие

раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 23, 24);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 25, 26);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Таблица 24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	2	1

Таблица 25

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Таблица 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Гамаши спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Защита для игрока (защитника,	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

	нападающего) (защита шеи и горла)						
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1
10	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
13	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
16	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1
17	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1
18	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1
19	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2
20	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2
21	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
22	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1

23	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
24	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
25	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1

5.2. Кадровые условия реализации программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или 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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры- преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения

квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;

- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

V. Перечень информационного обеспечения

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт всероссийской федерации хоккея [Электронный ресурс]. URL: http://fhr.ru/main/;
2. Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/;
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press/.

Литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.;
2. Букатин А., Лукашин Ю. Хоккей (серия «Азбука спорта»). Изд. ФиС, 2000.-178 с;
3. Ишматов Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации. Учебно-методическое пособие.- «Шатон», 2006;
4. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004. - 264 с.;
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.;
6. Методика реализации программы физической подготовки хоккеистов высокой квалификации / В.А.Молчанов // Современные проблемы системы спортивной подготовки: сб. науч. тр. кафедры теории и методики борьбы / под ред. Ю.Г.Мартемьянова, М.В.Габова: Урал-ГАФК. - Челябинск, 2005. - Вып. 7. - С. 7781;
7. Михно Л.В., Михайлов К.К., Шилов В.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов. Учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург, 2011.-223 с.;
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. - М.:

Советский спорт, 2005. - 820 с.: ил.;

9. Хоккей. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). - М.: Советский спорт, 2006.-68 с.;

10. Чемберс Д. Профессия - тренер: искусство и наука. Универсальное методическое руководство.- М.: Человек, 2013.- 186 с.;

11. Чемберс Д. Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов/Дэйв Чемберс; пер. с англ. В. Сизоненко. - К.: Олимп. л-ра, 2010.- 360 с.