



УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принято на заседании
тренировочного совета
МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР
Протокол № 2
от «30» 12 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора
МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР
А.В. Вакарин
«30» 12 2019 г.

Программа
спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по
виду спорта Хоккей

*(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями
по виду спорта, с учетом требований федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства
спорта Российской Федерации от 15.05.2019 года № 373)*

Возраст занимающихся: от 8 до 18 лет

Срок реализации программы - 10 лет

Разработчики:

Курятникова Наталья Николаевна,
инструктор-методист
Степанов Андрей Викторович,
тренер

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	5
1.3.	Структура системы многолетней спортивной подготовки	7
2.	Нормативная часть	10
2.1.	Соотношение видов подготовки тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей	11
2.2.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	12
2.3.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	13
2.4.	Предельные тренировочные нагрузки	14
2.5.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	17
2.6.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	23
3.	Методическая часть	33
3.1.	Методические рекомендации по ведению тренировочного процесса	33
3.2.	Требования к технике безопасности в процессе реализации программы	35
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	36
3.4.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	37
3.5.	Планирование спортивных результатов	52
3.6.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля	53
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки	58
3.8.	Планы применения восстановительных средств	62
3.9.	Планы антидопинговых мероприятий	4
3.10.	Планы инструкторской и судейской практики	65
4.	Система контроля и зачетные требования	66
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результата освоения программы	68
4.2.	Методические указания по организации тестирования	73
5.	Информационное обеспечение программы	75
5.1.	Список литературных источников	75
5.2.	Перечень интернет ресурсов	76

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Минспорта России от 15 мая 2019 года № 373. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области хоккея, освоение правил вида спорта, изучение истории хоккея, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по хоккею.

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

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Хоккей — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит из таких периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении.

Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно - двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно - сосудистую и нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен к такому рода физическим и психоэмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей относится к игровым видам спорта. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных

двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие спортсменов одна из основных задач спортивной подготовки. Через спортивную подготовку формируются такие качества:

- патриотизм;
- нравственность (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

В сочетании с волевыми качествами:

- настойчивость;
- смелость;
- упорство.

Эстетические качества: чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего процесса подготовки.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс который представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс по хоккею ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

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

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

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;

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

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

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

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

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации 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 нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации 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, **но не более 1 раза.**

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

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

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по хоккею;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по хоккею и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также

используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

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

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

Построения многолетней подготовки в хоккее содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по хоккею предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 1).

Таблица № 1

Структура многолетней спортивной подготовки			
Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	<i>До года</i>
			<i>Свыше года</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	<i>До двух лет</i>
			<i>Свыше двух лет</i>

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

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

Основные задачи подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям игры в хоккей, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;

- коррекция недостатков в физическом развитии;

- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости;

- воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера;

- поиск одаренных в спортивном отношении детей по их морфофункциональным показателям и двигательной одаренности

2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

Основные задачи подготовки:

- освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики участия в соревнованиях по хоккею;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, совершенствование психологической подготовки;

- воспитание морально-волевых качеств, профилактика вредных привычек.

2. Нормативная часть

Программа разработана на основе нормативных документов и распределения спортсменов на группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы в соответствии с требованиями ФС.

В каждой категории групп поставлены задачи с учетом возраста спортсменов и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке хоккеистов в группах НП, Т (спортивная специализация).

Программа составлена с учетом каждого года обучения. Материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься хоккеем. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3 года	8	14
Тренировочный этап (спортивная специализация)	5 лет	11	10

Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	18
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	6	9
Общее количество часов в год	312	468	728	936
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	312	468

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

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

Таблица № 4

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки			
		НП		ТЭ	
		до одного года	Свыше одного года	До двух лет	Свыше двух лет
1	Объем физической нагрузки (%), в том числе	66-73	59-68	57-63	52-59
2	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10
3	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11
4	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16
5	Техническая подготовка (%)	7-9	7-9	7-9	8-10
6	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%)	5-6	7	8-10	9-10
7	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32

2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

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

Различают:

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

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

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

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

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

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной Подготовки (юноши)		Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (юноши)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	3
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Всего игр	-	15	30	36

2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования

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

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

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

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

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

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

Психофизические требования.

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

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

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой

психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

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

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

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

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

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

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

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

2.4. Предельные тренировочные нагрузки.

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в хоккее от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической

подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

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

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

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

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

Функции соревнований в хоккее многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее

эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам хоккея;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам хоккея;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 6).

Таблица № 6

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	

1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной Физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные Тренировочные сборы	До 14 дней	-	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 7.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 8.

Таблица № 7

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый
для прохождения спортивной подготовки**

N 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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

Таблица № 8

Обеспечение спортивной экипировкой.

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной	Тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего

		ния		подготовки		(этап спортивной специализац ии)		вания спортивного мастерства		спортивного мастерства	
				кол ичес тво	срок эксп луат ации (лет)	кол ичес тво	срок эксп луат ации (лет)	коли честв о	срок экспл уатац ии (лет)	кол ичес тво	срок эксп луат ации (лет)
1.	Визор для игрока (защитни ка, нападающ его)	компле кт	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивн ые	штук	на занимающ егося			2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	компле кт	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитни ка, нападающ его) (защита шеи и горла)	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитни ка, нападающ его)	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки	пар	на	-	-	1	1	1	1	2	1

	для вратаря (ботинки с лезвиями)		занимающ егося								
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на занимающ егося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для	пар	на занимающ	-	-	1	1	1	1	1	1

	игрока (защитни ка, нападающ его)		егося								
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейны й	штук	на занимающ егося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипиров ки	штук	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитни ка, нападающ его)	штук	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитни ка, нападающ его)	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитни	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1

	ка, нападающ его)										
--	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.6. Структура годовичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годовичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годовичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годовичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен

должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

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

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях.

Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы, по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить

по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав

средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень

специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый

общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. Методическая часть

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

3.1. Методические рекомендации по ведению тренировочного процесса.

Тренировка – основная организационная форма подготовительного процесса. Её содержание должно быть продуманным и подготовленным, чтобы избежать шаблонов, травм, одностороннего развития действий. Правильное использование организационных форм работы дает возможность решать все поставленные перед тренировкой задачи. Организационные формы занятий должны соответствовать выполнению конкретных задач.

Организационные формы тренировок

Коллективная тренировка - форма занятий, при которой все игроки выполняют общее задание тренера (преимущество - простота организации, недостаток - исключает индивидуальную работу с игроком, развитие его

индивидуальных качеств). Использовать целесообразно на разминке и при решении отдельных игровых действий.

Групповая тренировка - каждая группа игроков тренируется самостоятельно, выполняет разные упражнения, имеет разную нагрузку и имеет свои вспомогательные средства. (Преимущества - создает хорошие условия для развития самостоятельности и активности).

Индивидуальная тренировка - форма занятий по индивидуальному плану с игроком. (Преимущество - развитие индивидуальности, способствует развитию индивидуальных особенностей и устранению недостатков).

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в хоккее. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

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

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования

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

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении шайбой или клюшкой в незащищенные места;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- травмы при применении силовых приемов;
- обморожение или переохлаждение.

1.3. Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

1.4. Занятия на льду на открытой хоккейной коробке проводятся при температуре воздуха не ниже -25°C (без ветра) и не ниже -20°C (с ветром).

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

1.4. Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. О каждом несчастном случае с занимающимися, тренер обязан немедленно сообщить руководству школы.

1.6. В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятия

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

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

2.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

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

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

Требования безопасности во время занятий:

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

2.7. Во время тренировки **запрещается:**

- делать подножки;
- держат соперника клюшкой;
- толкать соперника в спину;
- толкать соперника на борт;
- не выполнять требования судьи.

2.8. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

2.9. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

2.10. Не кататься на тесных или свободных коньках

2.11. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

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

Требования безопасности по окончании занятий:

4.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

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

4.3. Принять душ, либо умыться лицо с мылом.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Результатами освоения программы является приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хоккеем;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в хоккее;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в хоккее средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к результатам реализации Программы:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта хоккей с шайбой;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей с шайбой.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

Общая физическая подготовка (материал для всех этапов подготовки)

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);

- разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;

- лазание по гимнастической стенке и скамейке;

- ходьба и бег по пересеченной местности;

- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров

- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;

- элементы вольной борьбы;

- акробатические элементы (перекаты, кувырки);

- спортивные игры: мини-футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч

- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

Специальная физическая подготовка

Этап начальной подготовки

Упражнения для воспитания ловкости.

- Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
- Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения.
- Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся),
- Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

Упражнения для воспитания быстроты.

- Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.
- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу.
- Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.
- Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.
- Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы.
- Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.
- Бег на коньках на 18-36 м на время.
- Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы.

- Элементы вольной борьбы.
- Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) применением силовых приемов.
- Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа.
- Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и другие.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки.
- Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других

приемов хоккея. Броски шайбы на дальность.

–Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами.

–Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

–Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.

–Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Упражнения для развития выносливости.

–Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках.

– Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений.

–Имитация бега на коньках.

–Игры на поле для хоккея с мячом.

Тренировочный этап

Упражнения для развития взрывной силы.

–Броски, толкание, метание камней, набивных мячей и других предметов весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.

–Броски шайбы на дальность.

–Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

–Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.

–Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.п.

Упражнения для развития быстроты.

–Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.

–Ускорения, бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной назад).

–Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

–Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.

–Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно.

–Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, шайбой и т.д.).

–Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.

–Упражнения на расслабление.

Упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков).

–Длительный равномерный бег

–Кроссы 3-6 км.

–Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с около предельной или максимальной скоростью в течении 4-5 минут (работа 5-12 сек., интервал

отдыха 15-30 сек.).

–Имитация бега на коньках.

–Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

–Эстафеты с предметами и без предметов, с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

–Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

–Прыжки на коньках через препятствия.

–Падения и подъемы.

–Выбивание шайбы у партнера в падении.

–Упражнения для развития гибкости.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

Техника владения коньками

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков).

–Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок.

–Ходьба в основной стойке хоккеиста.

–Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед.

–Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках).

–Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами.

–Приседания, полуприседания.

–Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).

–Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны.

–Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из

полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед.

- Падение «рыбкой», в группировке, на руки.
- Опускания на одно, два колена.
- Падения, с последующим быстрым вставанием.

Техника катания на коньках

- Основная стойка хоккеиста.
- Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
- Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
- Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
- Бег широким скользящим шагом.
- Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
- Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
- Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
- Бег с изменением направления (переступание).
- Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
- Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом».
- Прыжок толчком двух ног.
- Прыжок толчком одной ноги.
- Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
- Бег коротким ударным шагом.
- Старты.
- Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
- Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
- Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
- Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.
- Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса «плугом».
- Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
- Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

Техника владения клюшкой

На этапе начального обучения пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. Занятия,

направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и

назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

–Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

–Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

–Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.

- Сочетание перечисленных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

- Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, на месте и с передвижением.

- Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. То же с переступанием и в движении.

- Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

Техника владения клюшкой (алгоритм освоения)

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
6. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

7. Передачи шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
9. То же вперед-назад.
10. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
11. То же вперед-назад.

Финты:

1. Финт с изменением направления движения.
2. Финт с изменением скорости движения.
3. Финт на бросок.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучить навыкам ведения силовой борьбы и технике выполнения следующих силовых приемов:

1. Остановка противника грудью.
2. Толчок противника плечом.
3. Толчок противника бедром.

Тренировочный этап

Техника бега на коньках.

- Повторение и совершенствование ранее изученного материала.
- Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении.
- Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег».
- Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54
- Прыжки на коньках в длину и через препятствие.
- Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием.
- Падение в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и последующим вставанием и ускорением.
- Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Техника нападения.

- Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями.
- Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника.
- Ведение шайбы с «подпусканием» под клюшку соперника, тоже без

зрительного контроля.

Броски шайбы.

–Совершенствование ранее изученных способов бросков:

– Удар бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе.

–Изучение техники «кистевых» броска.

–Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота.

–Обучение технике броска подкидкой.

Приемы шайбы.

–Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы.

–Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны.

–Остановка - прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево.

–Остановка шайбы, летящей по воздуху.

–Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.

–Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях: ведение -передача, ведение - бросок, ведение - бросок - добивание, прием - ведение - передача, прием - ведение - бросок, прием - ведение - бросок - добивание, прием - бросок, прием - бросок - добивание, прием - передача и др.

–Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

Обманные движения (финты)

–Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием.

– «ложный бросок», «остановка - ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе».

Техника обороны.

Силовые приемы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в нападение. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с

помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбирать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленях, в падении.

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Индивидуальные действия

Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор

места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опекать игрока с

шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного и диаметрального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые взаимодействия

Игра в нападении. Передачи шайбы в парах, в тройках, на месте и в движении,

без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Игра в защите. Умение подстраховать партнера, переключиться.

Взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тренировочный этап

Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного игрока. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках, с открыванием и выбором места для получения шайбы от партнера, для броска по воротам

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника.

Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных игровых

взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна».

Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы,

отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги.

Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником (5:3, 5:4, 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение.

Тактика обороны

Индивидуальные действия. Совершенствование изученных ранее действий в

обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

Тактика нападения.

Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Передача шайбы.

Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты. Действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение

атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

Подготовка вратаря

Этап начальной подготовки

Подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение:

- основной стойке вратаря,
- принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка);
- передвижению приставными шагами;
- ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях;
- ловле и отбивании теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой;
- передвижению в воротах в основной стойке;
- ловля шайбы ловушкой;
- отбивание шайбы клюшкой, коньком;
- выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу;
- отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение:

- правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке;
 - ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками;
 - умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам;
- развитию игрового мышления в подвижных играх.

Физическая подготовка вратаря

Общefизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков.

Специальная физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты: быстрота одиночного движения, частота движения:

- Ловля мяча и шайбы, посланной тренером.
- Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча).
- Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.
- Обучение и совершенствование координации движений в прыжках

вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), в стойке.

–Обучение и совершенствование координации движения приставными скрестными шагами.

–Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы

ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбивания шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

Тренировочный этап

Техника игры вратаря.

- Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке.

- Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными).

–Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага.

–Совершенствование техники ловли шайбы ловушки и отбивание «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием).

–Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Тактика игры вратаря.

–Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий при отскоке шайбы от вратаря.

–Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.

–Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

–Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещения в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом, лицом и спиной вперед.

–Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений.

–Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов.

–Совершенствование техники овладения шайбой при помощи ловушки и «блина».

–Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков.

–Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений.

–Совершенствование техники владения клюшкой.

–Обучение техники отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом.

–Обучение техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

Тактика игры вратаря.

–Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях.

–Обучения тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря.

–Совершенствования выбора места при комбинационном действии противника.

–Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных подвижных играх.

– Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.

–Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной.

–Обучение обманным движениям (финтами) и целесообразности их применения.

–Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пяточок», из-за ворот и сбоку.

–Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений.

–Развитие игрового передвижения.

–Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр.

3.5. Планирование спортивных результатов

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

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта хоккей;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии. В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
 - углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
 - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
 - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
 - санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
 - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
 - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно

следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой

тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

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

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и

специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

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

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

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

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

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

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень

«замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.8. Планы применения восстановительных мероприятий.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

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

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и

макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

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

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

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

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

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

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

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

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

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

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта.

Антидопинговые программные мероприятия ФХР в целом синхронизированы с деятельностью соответствующих служб Олимпийского комитета России и Минспорта России в рамках Национальной антидопинговой программы и предполагают, в соответствии со статьей 26 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329, согласно антидопинговых правил UCI и ВАДА, следующие мероприятия:

- ознакомление спортсменов и персонала спортсменов с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающихся этих лиц;

- реализация договора о совместной деятельности Федерации хоккея России и Некоммерческого партнерства «Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Разработка и проведение совместно с НП «Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов и персонала спортсменов;

- проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов; содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА;

- обеспечение своевременной подачи информации о месте нахождения спортсменов, включенных в международный и национальный списки тестирования;

- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил;

- оказания всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг контроля и реализации мер, направленных на борьбу с допингом в спорте;

- опубликование в общероссийских периодических изданиях и размещение на официальном сайте ФХР в сети Интернет общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил UCI, переведенных на русский язык;

- предоставление в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами общероссийской антидопинговой организации необходимой информации для формирования списка спортсменов, подлежащих тестированию, как в соревновательный период, так и вне соревновательного периода;

- повышения работоспособности и восстановления спортсменов;

- обеспечение спортсменов, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий, информирование спортсменов и тренеров относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и соответствующих положений международных спортивных объединений.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила хоккея, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной

направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

4. Система контроля и зачетные требования.

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями хоккеиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме учащегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной

дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности занимающихся проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации 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 нормативы **промежуточной аттестации**.

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

4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

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

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

3.Бег 60 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 60-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки)

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

5.Пятикратный прыжок направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвёртый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах.

6.Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц 16 рук и плечевого пояса. Из и.п. вис на перекладине выполняется сгибание и разгибание рук в локтевых и плечевых суставах, при этом подбородок должен быть выше перекладины. Оценивается количество раз.

Бег 30 и 60 метров. Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды).

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

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

Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

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

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

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице № 9

Таблица № 9

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			135	125
3.	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м**	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м**	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			15,5	17,5

Примечание: *- Обязательное упражнение, **- Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			160	145
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			5	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м**	с	не более	
			7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			14,5	15,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			43	47

Примечание: ***- Обязательное упражнение для вратарей,

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

* - Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по хоккею представлены в таблице № 11

Таблица № 11

Влияние физических качеств на результативность по хоккею

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

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

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

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

Мышечная сила.

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

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

Вестибулярная устойчивость.

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

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

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют

укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

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

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

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

Гибкость.

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

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

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

Координационные способности.

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

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

4.2. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист: пособие для тренеров / А.Ю. Букатин, В.М. Колузганов. – М: Физкультура и спорт, 1986.
2. Быстров В.Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Критерии отбора -М: Терра-спорт, 2000.
4. Исследование эффективности занятий хоккеем в спортивных секциях / под ред. З.М. Маара. – СПб. : СПбГАФК, 2001. – 198 с.
5. Климин, В.П. Индивидуализация тренировки хоккеистов / В.П. Климин // Хоккей: Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 19-23
6. Климин, В. П., Колосков В. И. Управление подготовкой хоккеистов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 265 с.
7. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техника, тактика. / В. И. Колосков, В. П. Климин. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 200 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
9. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Минск, 1999
10. Пучков Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб., 2002
11. Савин, В. П. Хоккей: учебник / В. П. Савин. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 320 с.
12. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 400 с.
13. Сарсания, С. К. Показатели специальной физической подготовленности хоккеистов и методика его оценки / С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов // Хоккей : Ежегодник. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - С. 50-53.
14. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустииа. - М., 1995.
15. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002.
16. Теория и методика хоккея: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия» - 2003, 400 с.
17. Третьяк В. «И лед, и пламень». Москва, «Воениздат», тир. н/у, 96 стр.
18. Филин В Л. Теория и методика юношеского спорта - М Фис 1987.
19. Хоккей: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских

спортивных школ олимпийского резерва/ Савин В.П., Удилов Г.Г., Королёв Ю.В. - М.: Советский спорт, 2012.

20. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеиста от новичка до мастера : учеб. пособие / М.П. Шестаков, Д.Р. Черенков. – М., РГАФК, 1996. – 37 с.

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Федерация хоккея России <http://fhr.ru/main/>
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

