

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва №13 «Волгарь»  
городского округа Тольятти

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
протокол № 4  
от «09» января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШОР №13  
«Волгарь»  
Дементьев Д.В.

«09» января 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ХОККЕЙ»**

**Разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного  
приказом министерства спорта Российской Федерации  
от «16» ноября 2022 г. № 997**

**Срок реализации программы – не ограничен  
Программа рассчитана на весь возрастной период**

Авторы-составители:  
Заместитель директора: Жукова Т.В.  
Специалист: инструктор-методист  
Севрюгина Я.С.

Тольятти

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	4
<b>1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....	<b>6</b>
1.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	6
1.2.Требования к объему тренировочного процесса.....	6
1.3.Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	7
1.4.Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	7
1.5.Структура годичного цикла.....	8
1.6.Режим учебно-тренировочной работы .....	12
1.7.Предельные тренировочные нагрузки.....	15
1.8.Предельный объем соревновательной деятельности .....	18
1.9.Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	19
1.10.Медицинские, возрастные требования к лицам,.....	20
1.11.Требования к зачислению в Учреждение и переводу лиц, проходящих спортивную подготовку на последующие годы и этапы спортивной подготовки .....	21
1.12.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	23
<b>2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	<b>27</b>
2.1. Рекомендации по проведению отбора лиц .....	27
для прохождения спортивной подготовки.....	27
2.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий .....	28
2.3.Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	32
2.4.Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований .....	34
2.5.Рекомендации по планированию спортивных результатов .....	37
2.6.Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	38
2.6.1.Примерный учебный материал по теоретической подготовке .....	41
2.6.2.Программный материал для проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке .....	44
2.6.3.Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по технической подготовке .....	48
2.6.4.Программный материал для проведения тренировочных занятий.....	52
по тактической подготовке.....	52
2.7.Рекомендации по организации психологической подготовки.....	55
2.8.Планы восстановительных мероприятий.....	57

2.9. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий .....	61
2.10. Планы инструкторской и судейской практики .....	61
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	63
3.1. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена .....	63
3.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам .....	64
3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования .....	66
4. Перечень информационного обеспечения .....	75
5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий .....	76

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва № 13 «Волгарь» (далее – Учреждение) по хоккею (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. №997, Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», утвержденным ЕКП.

Хоккей - командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб. На матч обычно заявляют 17—22 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

Матч по хоккею с шайбой состоит из трёх периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 17 минут. В случае ничейного результата по окончании трёх периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются послематчевые броски (буллиты).

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» с учетом спортивной специализации лиц, проходящих спортивную подготовку (вратарь, защитник, нападающий) учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Реализация тренировочного процесса осуществляется на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Основная цель многолетней подготовки юных хоккеистов — подготовка хоккеистов высокой квалификации, которая достигается путём решения следующих задач:

- привлечение детей и подростков к занятиям видом спорта «хоккей»;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-этических качеств личности.

Основные показатели работы Учреждения по виду спорта «хоккей» – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению индивидуальных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), результаты выступлений в соревнованиях, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Самарской области, Российской Федерации.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва.

На основании нормативной части программы в Учреждении разрабатываются планы поэтапной подготовки спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки.

### 1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

*Таблица 1*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап	5	11	10

### 1.2. Требования к объему тренировочного процесса

*Таблица 2*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	14	16
Количество тренировок в неделю	3	3	6	9
Общее количество часов в год	312	486	728	832
Общее количество тренировок в год	156	156	312	468

### 1.3.Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Таблица 3

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Объем физической нагрузки	66 - 73	59 - 68	57 - 63	52 - 59	48 - 59		49 – 55
Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9		3-4
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9 – 11	11 – 12		13 – 14
Участие в спортивных соревнованиях	-	5-7	15-16	15-16	15-16		15-16
Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10		5-6
Тактическая подготовка (%)	7-9	7-9	7-9	8-10	8-12		13-15
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%)	5 - 6	7	8-10	9-10	11-15		13-15
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4		3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24-26	29-30	30-32	31-32	29-30		30-31
(%)							

### 1.4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32	38

### 1.5. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется:

порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

**Макроцикл** — это большой тренировочный цикл – полугодовой (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичный, многолетний (например, четырехгодичный), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

**Мезоцикл** — это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

**Микроцикл** — это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

**Построение тренировки в годичных циклах.** В подготовке спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое).

В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При двух и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строеного» циклов.



В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- 1) общеподготовительный (или базовый) этап;
- 2) специально подготовительный этап.

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

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

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

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

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых обычно бывает не более 2-3.

Все остальные соревнования носят тренировочный характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

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

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

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований; дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

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

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

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

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза;

число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д.

Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

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

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

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

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

*Втягивающие мезоциклы.* Их основная задача — постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

*Базовые мезоциклы.* В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками.

Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

*Контрольно-подготовительные мезоциклы.* Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

*Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы* предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

*Соревновательные мезоциклы.* Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

*Восстановительный мезоцикл* составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

### **1.6. Режим учебно-тренировочной работы**

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

### **Перечень тренировочных мероприятий**

*Таблица 5*

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным 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 спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				

2.1.	Тренировочные мероприятия по общей физической и/или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях	
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц
2.5.	Просмотровые учебно-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 и приема

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе первого и второго годов;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе с третьего по пятый года и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель согласно Программы).

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Распределение (закрепление) работников организации, совместно участвующих в реализации программ спортивной подготовки, проводится в соответствии со сводным планом комплектования организации, тарификационными списками работников, локальными нормативными актами организации, при этом используются следующие методы:

а) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одним специалистом, непосредственно осуществляющим тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом спортсменов, закрепленным персонально за каждым специалистом).

Результативность деятельности отдельного работника, в этом случае, определяется с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы по коэффициенту трудового

участия каждого конкретного специалиста (норме отработанных часов) и вклада в выполнение установленных для бригады норм и показателей результативности работы;

б) одновременная работа двух и более работников, реализующих программу спортивной подготовки с одним и тем же контингентом спортсменов, закрепленным одновременно за несколькими работниками организации, с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта), либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. (Приказ Минспорта РФ № 999).

### **1.7. Предельные тренировочные нагрузки**

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Учебно-тренировочная нагрузка является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему величине нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности.

В классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и критерии. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая – на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы. Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики.

1-я зона — аэробная восстановительная. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140-145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40-70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от

2-нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

3-я зона — аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160-175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60-90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров.

Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны — скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.



Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

4-я зона – смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180-185 уд./мин, лактат в крови до 8-10 ммоль/л, потребление кислорода 80-100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны – критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8-10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения (более продолжительная работа, длительность которой в одном упражнении составляет 3-5 мин.; скорость на уровне средней соревновательной (80-90% от максимальной на данном отрезке). Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

5-я зона – анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180-200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми

6- тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга.

Суммарная учебно-тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6-10 мин. Основной метод – интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

7-я зона – анаэробно-алактатная. Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15-20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120-150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся с описанными выше.

В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б».

К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» — от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» — от 2 до 5 мин; в подзоне «в» — от 0,5 до 2 мин.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединках и схваток в единоборствах.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки (ч. 2 ст. 34.5 329-ФЗ).

### **1.8. Предельный объем соревновательной деятельности**

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку, необходимо руководствоваться следующими требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «хоккей»;

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 8 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ).

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

### **Предельный объем соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей»**

*Таблица 6*

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

### **1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. (П. 38 Приказа Минспорта № 999).

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

### **1.10. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, согласно части 1 статьи 34.5, части 2, части 4 статьи 39 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон 329-ФЗ), может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии с Порядком медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, установленных приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н.

П. 3 ч. 2 ст. 34.4 Закона 329-ФЗ установлена обязанность лиц, проходящих спортивную подготовку своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с Законом 329-ФЗ, выполнять по согласованию с тренером, тренерами указания врача.

#### **Требования к возрасту лиц для зачисления и перевода по годам этапов спортивной подготовки**

*Таблица 7*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Год спортивной подготовки	Возраст для зачисления (лет)
Этап начальной подготовки	3	1	8
		2	9
		3	10
Учебно-тренировочный этап	5	1	11
		2	12
		3	13
		4	14
		5	15

#### **Примечание.**

Наиболее одаренных занимающихся, в виде исключения, возможно зачислить в более раннем возрасте на этапы НП, УТ по решению учебно-тренировочного совета и положительного заключения спортивного врача.

### 1.11. Требования к зачислению в Учреждение и переводу лиц, проходящих спортивную подготовку на последующие годы и этапы спортивной подготовки

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение, проводит отбор поступающих и сдачу контрольных нормативов для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Прием в Учреждение осуществляется на основании результатов спортивного отбора, который представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта.

Порядок проведения и условия спортивного отбора разработаны Учреждением в соответствии с Постановлением Правительства Самарской области от 3.11. 2016 г. N 625 «Об утверждении порядка приема лиц в государственные и муниципальные физкультурно-спортивные организации Самарской области, осуществляющие спортивную подготовку».

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возраста спортсмена; объемов недельной тренировочной нагрузки; выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов), спортивных результатов (приказ Минспорта № 999).

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на этап начальной подготовки – сдать контрольные нормативы;
- на учебно-тренировочный этап - сдать контрольные нормативы, выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на этапе начальной подготовки по данному виду спорта в Учреждении или организации, осуществляющей спортивную подготовку не менее 2-х лет;
- на этап совершенствования спортивного мастерства – выполнить спортивный разряд «второй спортивный разряд», сдать контрольные нормативы, выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях, пройти спортивную подготовку на тренировочном этапе по данному виду спорта в Учреждении или организации, осуществляющей спортивную подготовку не менее 3-х лет;
- на этап высшего спортивного мастерства – выполнить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», сдать контрольные нормативы, выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях, пройти спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства по данному виду спорта в Учреждении или организации, осуществляющей спортивную подготовку не менее 1-го года.

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

Таблица 8

№	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с.	Не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места*	см	Не менее	
			135	125
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*	кол-во раз	Не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м**	с	Не более	
			4,8	5,5

5.	Челночный бег на коньках 6 x 9 м**	с	Не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках на 20 мспиной вперед**	с	Не более	
			6,8	7,4
7.	Слаломный бег на коньках без шайбы**	с	Не более	
			13,5	14,5
8.	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы**	с	Не более	
			15,5	17,5

\*Обязательное упражнение

\*\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

**Нормативы общей физической, специальной физической  
подготовки, иных спортивных нормативы для зачисления в группы  
на учебно-тренировочном этапе**

**Таблица 9**

№	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*	см	Не менее	
			160	145
3.	Подтягивание на перекладине* И.П. – вис хватом сверху навысокой перекладине.	кол-во раз	Не менее	
			5	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*	кол-во раз	Не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км. с высокого старта*	мин., с	5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м**	с	Не более	
			5,8	6,4
7.	Челночный бег на коньках 6 x 9 м**	с	Не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках на 30 мспиной вперед**	с	Не более	
			7,3	7,9
9.	Слаломный бег на коньках без шайбы**	с	Не более	
			12,5	13,0
10.	Слаломный бег на коньках сведением шайбы**	с	Не более	
			14,5	15,0
11.	Челночный бег на коньках 6 x 9 м в стойке вратаря***	с	Не более	
			42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмеркелицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	Не более	
			43	47

\* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

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

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**1.12. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию  
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения  
спортивной подготовки**

Таблица 12

№ 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 заточки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

Таблица 13

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 14

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

Таблица 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Гамашки спортивные	штук	на занимающегося	-	-	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1



8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1
9.	Майка с коротки рукавом	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на занимаю щегося	1	2	2	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2
22.	Шорты для вратаря	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1

24.	Щитки для вратаря	пар	на занимающемся	-	-	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающемся	-	-	1	1

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для прохождения спортивной подготовки

Система спортивного отбора, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Достижение высоких спортивных результатов в современном хоккее зависит, с одной стороны, от эффективного отбора юных спортсменов с наиболее высоким уровнем развития важных для хоккея качеств, а с другой — от рационального планирования и построения тренировочного процесса на основе объективных данных комплексного контроля за подготовленностью спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Для отбора юных хоккеистов и контроля за их подготовленностью могут быть использованы экспертные, аппаратные и тестовые методики.

В качестве критериев отбора и контроля могут служить задатки, одаренность, способности.

Важное место занимает также изучение интересов, уровня притязаний, волевых качеств и трудолюбия.

При отборе одаренность является главным критерием, так как новички еще могут способностями к хоккею не обладать. Оценить способности у них представляется возможным лишь тогда, когда они овладеют основным технико-тактическим арсеналом и достигнут определенного уровня подготовленности.

При отборе детей учитывается в первую очередь их двигательная активность. Наиболее одаренными, как правило, признаются те дети, которые лучше катаются.

Однако известно, что умение хорошо кататься на коньках тесно связано с временем занятий ребенка на льду и мало характеризует его потенциальные возможности (нередко бывает, что менее одаренный имел возможность больше кататься на коньках по сравнению с более одаренным, а потому и катается на сегодняшний день лучше).

Результаты в контрольных нормативах на льду при первичном отборе в меньшей степени говорят о перспективности новичков, чем результаты в тестах на земле, так как последние не требуют предварительной подготовки, а поэтому и являются более объективными при оценке возможностей ребят.

Способность же к игровому мышлению легче определить в подвижных и спортивных играх на земле и в зале, так как уровень тактического мышления лишь тогда бывает действенным в игре, когда юные хоккеисты обладают достаточной технической и физической подготовленностью (в этом плане игры в баскетбол и ручной мяч предпочтительнее футбола, поскольку действия с мячом выполнить легче руками, чем ногами).

В то же время при оценке результатов тестирования следует иметь в виду, что исходный уровень развития двигательных качеств не всегда определяет потенциальные возможности новичков. Нередко наиболее способные на первый взгляд ребята не оправдывают возлагавшихся на них надежд, а те, у кого средний исходный уровень развития двигательных качеств и технической подготовленности, через несколько лет успешно овладевают спортивным мастерством.

Для надежного прогнозирования при отборе наряду с исходным уровнем готовности существенное значение имеет темп прироста показателей.

Темпы прироста двигательных способностей у юных хоккеистов, особенно на начальном этапе занятий хоккеем (1,5—2 года), являются довольно надежным показателем в оценке перспективности спортсменов, так как всякий процесс обучения представляет собой (графически) кривую с начальным высоким подъемом и дальнейшим постепенно убывающим темпом возрастания.

Следовательно, для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов, а также с целью управления тренировочным процессом тренер должен систематически и своевременно получать объективную информацию об основных сторонах подготовленности юных хоккеистов.

Чтобы получить такого рода информацию, контрольные испытания должны включать в себя тесты, характеризующие уровень общей и специальной подготовленности спортсменов.

Для текущего отбора юных хоккеистов и контроля за их подготовленностью, на наш взгляд, целесообразно использовать контрольно-переводные испытания и нормативы.

## **2.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий**

Спортивная подготовка (тренировка) - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

*Структура подготовленности спортсмена* состоит из физической, технической, тактической и психической.

*Физическая подготовленность* - это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

*Под технической подготовленностью* следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

*Тактическая подготовленность* спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Тактические задачи могут носить перспективный характер (например, участие в серии соревнований, где одно из них главное в сезоне) и локальный, т.е. связанные с участием в отдельном соревновании. При разработке тактического плана учитываются не только собственные технико-тактические возможности, но и возможности партнеров по команде и соперников.

*Психическая подготовленность* по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые из этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной тренировочной работы и спортивных соревнований.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

*Избранные соревновательные упражнения* — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

*Специально подготовительные упражнения* включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Например, к числу специально подготовительных упражнений у игроков — игровые действия и комбинаций. Другим примером могут служить упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательного действия. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

Объясняется это тем, что нередко многократное выполнение соревновательных упражнений из избранного вида спорта не позволяет в необходимой мере совершенствовать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах так, как этого можно добиться с помощью специальных упражнений.

Причина этого, прежде всего, заключается в том, что очень часто число повторений соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточно большим главным образом из-за высоких нервных и физических напряжений.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и особенно покинematике избранной спортивной дисциплине.

Среди множества специально подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества.

*Общеподготовительные упражнения* являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения — как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

Значение общеподготовительных упражнений во многих видах спорта, особенно в тренировке подрастающих спортсменов, часто недооценивается. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов.

Влияние общеподготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом общеподготовительных упражнений на тренировке и, особенно на ее ранних этапах.

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1) на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2) на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

— при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;

— при воспитании собственно силовых способностей — упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

— при воспитании быстроты движений и двигательной реакции — спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

— при воспитании координационных способностей — элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации.

Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств и двигательных навыков.

Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин. Наряду с некоторым сходством состав этих средств в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора, и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

Включение общеподготовительных упражнений в тренировочный процесс обычно способствует его общей эффективности.

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
- 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрасти (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Широко применяются в спортивной практике и интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов.

В режимах непрерывной и интервальной работы на спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

### 2.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

**Нагрузка** — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

**Соревновательная нагрузка** — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После их нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности.

Контроль учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, переносимых квалифицированными хоккеистами, важное направление комплексного контроля, т.к. анализ



нагрузок является объективной основой реализации планов тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные нагрузки, применяющиеся в подготовке хоккеистов, подразделяются следующим образом:

-по специализированности: к специализированным тренировочным упражнениям относятся, двигательные действия, которые в большей или меньшей степени соответствуют аналогичным показателям соревновательного упражнения;

-по направленности на решение задач различных сторон подготовленности хоккеистов: технической, тактической, интегральной, психологической, функциональной, физической (служащей развитию и совершенствованию того или иного двигательного качества и механизмов их энергообеспечения); исходя из известных закономерностей энергетического обмена при работе различного характера, можно предопределить величину физиологических изменений в организме в результате воздействия определенной тренировочной нагрузки и установить направленность этих изменений;

-по координационной сложности: упражнения, выполняемые в несложных стереотипных условиях (простые), упражнения высокой координационной сложности;

-по величине нагрузки, ее внутренним и внешним компонентам по величине нагрузки ее внутренним и внешним компонентам: соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

Величина нагрузки может быть максимальной, большой, средней и малой, более точно величина нагрузки определяется в количественных показателях объема (количество тренировочных дней, тренировочных занятий, часов (минут) затраченных на тренировочное занятие, количество часов (минут), в среднем приходящихся на один тренировочный день. Вместе с тем в практике оперативной оценки величины нагрузки отдельного упражнения (тренировочного задания) или тренировочного занятия целесообразно применять балльную систему с использованием соответствующих шкал оценок.

Данные полученные в результате комплексного контроля, анализируются и сопоставляются с критериями соревновательной деятельности и состоянием хоккеистов. Оценка результатов комплексного контроля осуществляется путем ранжирования результатов всех хоккеистов команды, а индивидуальные отклонения характеризуют уровень подготовленности каждого хоккеиста команды.

### Годовой тренировочный план отделения по виду спорта «хоккей»

Таблица 16

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	1 год (час)	Свыше года (час)	До двух лет (час)	Свыше двух лет(час)
Общая физическая подготовка	75	80	80	84
Специальная физическая подготовка	12	23	81	103
Участие в спортивных соревнованиях	-	23	109	141
Техническая подготовка	106	131	116	112
Тактическая подготовка	28	42	66	94

Теоретическая и психологическая подготовка	16	33	58	84
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	136	218	290
Всего часов	312	468	728	936

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

На этапе начальной подготовки в группах идет выявление детей способных к занятиям, формируется стойкий интерес к занятиям хоккеем, воспитываются физические качества быстроты, гибкости и координации, гармонически развиваются двигательные способности, укрепляется здоровье, закаливается организм. Приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное - биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координации юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой, и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту, и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки».

После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки. Задачи этого этапа: воспитание специальных физических качеств (силовых, координационных и специальной (скоростной) выносливости), разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне, совершенствование соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа хоккеистов.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовых и скоростно-силовых, скоростных и координационных, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико- тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных, товарищеских и контрольных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

В качестве средств специальной физической подготовки следует использовать специальные упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на специальных тренажерах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений.

На данном этапе следует уделять большое внимание технической подготовке, которая проводится в двух аспектах - освоение более сложных приемов техники и дальнейшее совершенствование ранее освоенных.

Действенным методом совершенствования технической подготовленности хоккеистов является организация и проведение индивидуальной групповой и командной тренировки при рациональном использовании средств комплексного и избирательного воздействия. При этом индивидуальные занятия направлены, прежде всего, на устранение недостатков - подтягивание отстающих сторон технической подготовленности и дальнейшее совершенствование сильных сторон, свойственных конкретному хоккеисту с учетом его амплуа в команде.

Командные и групповые тренировки имеют преимущественно технико-тактическую направленность, где наряду с техническими, одновременно совершенствуются и тактические взаимодействия. При совершенствовании техники следует добиваться эффективности, т.е. выполнять их быстро, автоматизировано, с минимально возможной тратой энергии, при достаточно высокой степени стабильности, надежности и вариативности.

Высокий уровень технического мастерства хоккеистов обеспечивает эффективность тактических действий, освоение и совершенствование которых приобретает особую значимость на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Тактические действия хоккеистов во многом зависят от быстроты оперативного мышления хоккеиста, быстроты реакции, ориентировки и сообразительности, способности быстро сделать экспресс-анализ игровой ситуации, принять правильное решение и тактически целесообразно его выполнить.

При совершенствовании технических действий в атаке и обороне следует использовать различные игровые упражнения, различные тактические взаимодействия игроков, тактические комбинации, а также варианты командных тактических систем в атаке и обороне. Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и технико-тактической подготовки, являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жесткого противоборства соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества хоккеистов. На этом этапе приобретают особую значимость тренировочные, товарищеские, контрольные и календарные игры.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям допускаются спортсмены, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении тренировочного занятия.

2. Учащихся должны соблюдать правила поведения, расписание учебно – тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

3. При проведении занятий возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при падении на твердом покрытии;
- травмы при нарушении правил проведения занятия;
- травмы при нахождении в зоне броска шайбы;
- травмы при столкновении с бортом ледовой арены.

4. Занимающиеся должны быть в исправном спортивном обмундировании (шлем с маской, защита шеи, нагрудник, налокотники, хоккейные перчатки, защита голени, бандаж, хоккейные трусы, хоккейная клюшка стандартных размеров) для занятий на льду в закрытых помещениях, для занятий на льду на открытых площадках дополнительно (шерстяная шапочка под шлем, термобелье, теплые носки).

5. Все спортсмены обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистой, волосы подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены.

6. Ношение спортсменами, каких-либо украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

7. Выходить на площадку и уходить с площадки только с разрешения тренера.

8. Спортсмены, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

9. В случае недееспособности спортсмена по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасности.
2. Провести физическую разминку на земле.

3. Надеть спортивную форму (для занятий на льду)
4. Провести разминку на льду;
5. Приступить к основной части тренировки.

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Заниматься строго по плану тренера, внимательно слушать тренера и выполнять его указания.
2. Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица.
3. При столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы самостраховки.
4. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команд тренера.
5. Строго соблюдать дисциплину.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все спортсмены должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь с места занятий в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **2.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Предметом планирования учебно-тренировочного соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса.

На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, результатов, показанных спортсменом в предыдущем спортивном сезоне, состояния здоровья спортсмена, уровня психологической устойчивости спортсмена, его морального состояния, уровня спортивной мотивации спортсмена, наличия бытовых проблем, обстановки в семье, поддержки близких ему людей, уровня финансовой обеспеченности спортсмена, особенностей вида спорта, календаря спортивных соревнований, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, прочих обстоятельств, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена наметить оптимальную программу тренировки.

Необходимо поставить посильные, реально выполнимые задачи перед спортсменами и при планировании результатов учитывать требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Начальная подготовка:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта «хоккей»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учебно-тренировочный этап:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:
- перспективное (на ряд лет);
- текущее (на один год);
- оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и предстоящего цикла спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе от обобщенного к более детальному.

## **2.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

### **Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

для этапа начальной подготовки -1 года (52 недели, 6 часов в неделю)

*Таблица 17*

№ п/ п	Разделы подготовки	Месяц ы												Всего
		сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	4	7	9	8	75
2	Специальная физическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1			1	12
3	Техническая подготовка	12	13	13	11	10	11	11	11	7			7	106
4	Тактическая подготовка	4	4	3	3	3	3	2	2	2			2	28
5	Теоретическая и психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	16
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	3	5	4	4	5	5	11	18	16	8	75
7	Всего часов	28	28	27	27	24	26	26	26	26	27	27	28	312

**Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**  
для этапа начальной подготовки - свыше года (52 недели, 8 часов в неделю)

Таблица 18

№ п/ п	Разделы подготовки	Месяц ы												Всего
		сентяб	октяб	ноябр	декаб	январ	февра	март	апрел	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	7	7	6	7	5	6	6	6	5	9	9	7	80
2	Специальная физическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	23
3	Участие в спортивных соревнованиях			6		6		6	5					23
4	Техническая подготовка	14	14	12	14	12	14	13	14	13			11	131
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	4	5	4	3	2			4	42
6	Теоретическая и психологическая подготовка	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	6	8	7	9	8	8	14	25	25	12	136
8	Всего часов	39	39	39	38	38	38	41	40	38	39	39	40	468

**Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной  
подготовки по виду спорта «хоккей»**

для учебно-тренировочного этапа - до двух лет (52 недели, 14 часов в неделю)

Таблица 19

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	9	8	6	7	6	7	7	6	5	5	5	9	80
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	7	2	2	7	81
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	10	16	12	16	12	16	12	10				109
4	Техническая подготовка	13	12	13	12	11	12	11	11	10			11	116
5	Тактическая подготовка	8	8	6	7	6	6	6	6	6			7	66
6	Теоретическая и психологическая подготовка	6	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	6	58
7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	9	8	10	9	10	9	14	20	48	48	22	218
8	Всего часов	60	60	62	61	59	60	62	61	61	60	60	62	728

**Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной  
подготовки по виду спорта «хоккей»**

для учебно-тренировочного этапа - свыше двух лет (52 недели, 16 часов в неделю)

Таблица 20

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	10	9	9	8	6	8	6	7	5	3	3	11	85
2	Специальная физическая подготовка	11	11	10	10	9	10	10	10	6	2	2	11	102
3	Участие в спортивных соревнованиях	15	15	16	16	16	16	16	16	15				141
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	10	9			12	112
5	Тактическая подготовка	11	11	10	10	8	9	9	9	8			9	94
6	Теоретическая и психологическая подготовка	9	8	7	7	6	6	6	6	6	7	7	9	84
	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	28
7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	11	12	12	18	16	17	18	26	62	64	24	290
8	Всего часов	79	78	78	77	76	78	77	78	78	78	80	79	936



## 2.6.1. Примерный учебный материал по теоретической подготовке

### Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт — составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы по хоккею.

Задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышении мастерства хоккеистов.

### Тема 2. Развитие хоккея в мире и России, характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история возникновения и развития мирового хоккея. Развитие хоккея в России. Международные встречи российских хоккеистов, их участие в чемпионатах мира и олимпийских играх. Задачи дальнейшего развития хоккея.

### Тема 3. Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею, Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

### Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействие физических упражнений и занятий хоккеем (таблица № 24).

### Средние показатели физического развития учащихся 1-3 года обучения

Таблица № 24

Показатели физического развития	Возраст (лет)		
	7	8	9
1. Длина тела, см.	126,2	132,1	134,8
2. Вес тела, кг.	25,4	30,3	30,9
3. Окружность грудной клетки, см.	64	65	66
4. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл.	1700	1769	1777
5. Динамометрия кисти правой, кг.	9	13	15
6. Динамометрия кисти левой, кг.	9	12	14

### **Тема 5. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.**

Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат хоккеистов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

### **Тема 6. Физическая подготовка хоккеистов.**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности, Соотношение ОФП и СФП в тренировке хоккеиста.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

### **Тема 7. Основы техники хоккея.**

Понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея - основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства хоккеистов.

### **Тема 8. Основы тактики хоккея.**

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика — средство решения общей задачи.

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

### **Тема 9. Правила игры.**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Методика судейства; выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Роль судьи как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства хоккеистов.

Судейская бригада, обслуживающая матч. Оформление хода и результатов хоккейного матча.

### **Тема 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности и особенностей игры соперника. Возможные изменения тактики в ходе игры. Замены в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление волевых качеств в ходе матча. Игровая дисциплина. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

### **Тема 11. Просмотр видеозаписей, кинокольцовок, игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п.**

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера.

### **Тема 12. Техническая подготовка.**

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности хоккеистов к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

### **Тема 13. Тактическая подготовка.**

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

### **Тема 14. Изменения и дополнения в правилах хоккея.**

Продолжить изучение правил хоккея. Осуществлять опрос по основным разделам правил хоккея. Ознакомить с нововведениями в правила хоккея. Разбирать на макете хоккейной площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

### **Тема 15. Морально-волевая подготовка хоккеиста.**

Моральные качества, свойственные передовому человеку - добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, патриотизм и преданность своей Родине.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства хоккеистов.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов.

### **Тема 16. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.**

Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поколачивание, стряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный (перед игрой) и восстановительный (после игры) массаж. Противопоказания к массажу.

Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться баней.

### **Тема 17. Врачебно-педагогический контроль.**

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в КСДЮШОР. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности хоккеистов. Показания и противопоказания к занятиям хоккеем.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля - вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

### **Тема 18. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков,

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для хоккея

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними, Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма хоккеиста.

#### **2.6.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке**

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

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

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

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

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекаты-16 груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

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

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов.

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: вариативного и динамического.

Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с около предельным числом повторений.

Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые), утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

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

Для развития скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

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

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

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

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

Основной задачей при развитии ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас упражнений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться степенью трудности в координационно-двигательном отношении:

упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с мнениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

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

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление предшествующей работы) — чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 км до 8 км). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме игры.

### **Общеподготовительные упражнения.**

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение плечевых, локтевых и запястных суставов, махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, выпады с пружинистыми покачиваниями. Вращение в тазобедренном суставе ноги. Прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища и другое.

3. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание, отжимание, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах, тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре. Упражнения из других видов спорта.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты, двигательной реакции (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью, бег с горы, эстафеты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной и двух ногах, через скамейку и барьер, прыжки в высоту и в длину, многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% от максимального). Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания мяча, гранаты, копья, диска. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, стойки. Жонглирование мяча ногой, головой. Подвижные игры и игровые упражнения и др.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, Повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера –12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5 км. Плавание, езда на велосипедах. Спортивные игры. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

### **Специально-подготовительные упражнения.**

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

- 1.Силовые и скоростно-силовые;
- 2.Скоростные;
- 3.Координационные;
- 4.Специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий толчками одной и двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной площадки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечной напряженности до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнения с партнером. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствующих к успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной) способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых упражнений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью боксерских мешков. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении в коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения. Бег на короткие дистанции. Выполнение различных игровых приемов: броски, удары, ведение шайбы. Разновидности челночного бега с максимальной скоростью. Проведение различных эстафет.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движения: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме: повторный бег с партнером на плечах, Челночный бег 5x54 м, игровые упражнения на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки, борьба за овладение шайбой и взятие ворот, игра 3:3 на всю площадку и др.

### Физическая подготовка вратаря

Общая физическая подготовка вратарей мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять большое внимание развитию скоростных и координационных качеств, гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе совершенствования спортивного мастерства заметно большую значимость приобретает *специальная физическая подготовка*, которая проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой.

Существенно больший объём, чем у полевых игроков, занимают упражнения для развития гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность

выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

### 2.6.3. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по технической подготовке

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

В следующих таблицах представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

#### Приемы техники владения клюшкой и шайбой

Таблица 25

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		Год обучения							
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Основная стойка хоккеиста	+	+	+					
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+	+	+					





	грудью									
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра								+	+
35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой								+	+

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

**Таблица 26**

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

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

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

### Техническая подготовка вратаря

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства является *техническая подготовка*.

Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в полном объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

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

#### 2.6.4. Программный материал для проведения тренировочных занятий по тактической подготовке

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

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

#### Тактическая подготовка для всех этапов

Таблица 27

№п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовк и		Тренировочный этап									
		Год обучения											
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й			5-й		
1.	Приемы тактики обороны	Приемы индивидуальных тактических действий											
2.	Скоростное маневрирование и выбор позиции			+	+		+	+	+				
3.	Дистанционная опека						+	+	+	+			
4.	Контактная опека							+	+				
5.	Отбор шайбы перехватом			+	+	+	+						
6.	Отбор шайбы клюшкой			+	+	+	+	+					
7.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств							+	+				
8.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок							+	+				
9.	Приемы групповых тактических действий												
10.	Страховка						+	+	+	+			
11.	Переключение									+			
12.	Спаренный (парный) отбор шайбы									+			
13.	Взаимодействие защитников с вратарем								+	+			
14.	Приемы командных тактических действий												

15.	Принципы командных оборонительных тактических действий										+	+
16.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2							+	+	+	+	+
17.	Малоактивная оборонительная система 1—4							+	+	+	+	+
18.	Малоактивная оборонительная система 1-3-1										+	+
19.	Малоактивная оборонительная система 0-5							+	+	+	+	+
20.	Активная оборонительная система 2—1—2								+	+	+	+
21.	Активная оборонительная система 3—2										+	+
22.	Активная оборонительная система 2—2—1											+
23.	Прессинг								+	+	+	+
24.	Принцип зонной обороны в зоне защиты							+	+	+	+	+
25.	Принцип персональной обороны в зоне защиты								+	+	+	+
26.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты							+	+	+	+	+
27.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве								+	+	+	+
28.	Тактические построения в обороне при численном большинстве								+	+	+	+
29.	Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия											
30.	Атакующие действия без шайбы				+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем			+	+			+	+	+	+	+
32.	Групповые атакующие действия											
33.	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
34.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место			+	+	+	+	+	+	+	+	+
35.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта								+	+	+	+
36.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач								+	+	+	+
37.	Тактическая комбинация — «скречивание»								+	+	+	+
38.	Тактическая комбинация — «стенка»							+	+	+	+	+
39.	Тактическая комбинация — «оставление шайбы»							+	+	+	+	+
40.	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»								+	+	+	+
41.	Тактическая комбинация — «заслон»								+	+	+	+
42.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: — в зоне нападения; — в средней зоне; — в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+	+
43.	Командные атакующие тактические действия											
44.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты				+	+	+	+	+	+	+	+
45.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих							+	+	+	+	+

46.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих					+	+	+	+	+	+
47.	Выход из зоны через защитников						+	+	+	+	+
48.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач							+	+	+	+
49.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны							+	+	+	+
50.	Атака с хода							+	+	+	+
51.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих						+	+	+	+	+
52.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего						+	+	+	+	+
53.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников						+	+	+	+	+
54.	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3						+	+	+	+	+
55.	Игра в нападении в численном меньшинстве							+	+	+	+
56.	Тактика игры вратаря										
57.	Выбор позиции в воротах										
58.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
59.	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника			+	+	+	+	+	+	+	+
60.	Прижимание шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+	+
61.	Перехват и остановка шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+
62.	Выбрасывание шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+	+
63.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне						+	+	+	+	+
64.	Взаимодействие с игроками при контратаке							+	+	+	+

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

## 2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

### *Воспитание личностных качеств*

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

### *Формирование спортивного коллектива*

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

### *Воспитание волевых качеств*

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

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

### *Выдержка и самообладание*

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

### *Инициативность и дисциплинированность*

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

Удачное действие должно поощряться.

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

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

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

#### *Развитие процессов воспитания*

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

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

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

#### *Развитие оперативно-тактического мышления*

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

#### *Развитие способности управлять своими эмоциями*

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

#### *Психологическая подготовка к конкретному матчу*



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

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

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

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

#### *Построение психологической подготовки*

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства их значимость проявляется в большей степени.

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

- 1) *в подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
  - воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
  - развитие волевых качеств;
  - формирование спортивного коллектива;
  - развитие специализированного восприятия;
  - развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
  - развитие оперативного мышления;
- 2) *в соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;
- 3) *в переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

## **2.8. Планы восстановительных мероприятий**

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

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

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

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

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения 37 с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

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

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

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

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, (электро-, свето- и баропродуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы;

воздействия: электропродуры, бародействие и светолечение.

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

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

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

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

### **План применения восстановительных средств и мероприятий на этапах спортивной подготовки**

*Таблица 28*

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая, техническая, тактическая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<b>Тренировочный этап</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание

		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

## 2.9. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

В соответствии с Федеральным законом № 329 «О физической культуре и спорту» организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ);

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта (п. 6 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ);

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с антидопинговыми правилами в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 8 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ).

В Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов Учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

### План антидопинговых мероприятий

Таблица 29

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	октябрь-май, согласно плану работы школы
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

## 2.10. Планы инструкторской и судейской практики

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика освоения технических элементов вида спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, занимающиеся последовательно и систематически осваивают технические элементы вида спорта. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией вида спорта, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его освоения. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике освоения элементов, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем лицам проходящим спортивную подготовку освоить следующие умения и навыки:

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

В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на тренировочных занятиях соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

### Инструкторская и судейская практика

Таблица 30

№п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</li> </ol>	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### 3.1. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «хоккей»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для перехода на тренировочный этап подготовки необходимо: сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (таблица № 31);

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для перехода на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо: иметь спортивный разряд «второй спортивный разряд»; сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для перехода на этап высшего спортивного мастерства необходимо: иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья спортсменов.

### **Влияние физических качеств на результативность**

*Таблица 31*

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### **3.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля**

#### **Контроль за состоянием подготовленности спортсмена:**

Оценка общей и специальной 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.

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

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.



Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуальнооптимальному варианту. Эффективная техника – та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат — важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

Оценка тактической подготовленности.

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

### **Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.**

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки.

*Оперативный контроль* – контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом и направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы и т.п. Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки: перспективного - на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего - на мезоцикл, макроцикл, занятие; оперативного - на отдельное упражнение или их комплекс.

*Текущий контроль* – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики, оценка работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных занятий, учет протекания восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро и мезоцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

*Этапный контроль* – основными задачами являются определение, измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях, изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. В процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате - разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл.

Частота обследований при этапном контроле может быть различной и зависит от особенностей годичного планирования, специфики вида спорта, материально-технических условий. Наиболее эффективной является такая форма поэтапного контроля, когда обследования проводятся трижды в макроцикле - на первом и втором этапах подготовительного и в соревновательном периоде. Если в течение года планируется 2-3 макроцикла, поэтапные обследования проводят в соревновательном периоде - один раз в макроцикле и на основе этих данных строят тренировочный процесс в последующем макроцикле.

Обычно контрольно-переводные нормативы проводятся в конце тренировочного года.

Контрольно-переводные нормативы проводятся во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с учебным планом спортивной работы на текущий год, в установленные сроки, согласно утвержденному директором Учреждения плану-графику.

Контрольно-переводные нормативы принимаются в группах тренером – преподавателем. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов фиксируются в сводных протоколах, комиссией, созданной на основании приказа директора.

Контрольно-переводные нормативы считаются успешно сданными обучающимся если он продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала - получил оценку не ниже 3 баллов.

### **3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования**

Основные требования по общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки представлены в таблицах.

#### **Нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода спортсмена на этап начальной подготовки 2 года**

*Таблица 32*

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с.	Не более	
			4,4	5,3
2.	Прыжок в длину с места*	см	Не менее	
			138	128
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*	кол-во раз	Не менее	
			17	10
4.	Бег на коньках 20 м**	с	Не более	
			4,7	5,4
5.	Челночный бег на коньках 6 x 9 м**	с	Не более	
			16,9	18,4
6.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед**	с	Не более	
			6,7	7,3
7.	Слаломный бег на коньках без шайбы**	с	Не более	
			13,4	14,4
8.	Слаломный бег на коньках сведением шайбы**	с	Не более	
			15,4	17,4

\*Обязательное упражнение

\*\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

#### **Нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода спортсмена на этап начальной подготовки 3 года**

*Таблица 33*

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с.	Не более	
			4,3	5,2
2.	Прыжок в длину с места*	см	Не менее	
			145	130
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*	кол-во раз	Не менее	
			18	11
4.	Бег на коньках 20 м**	с	Не более	
			4,6	5,3
5.	Челночный бег на коньках 6 х 9 м**	с	Не более	
			16,8	18,3
6.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед**	с	Не более	
			6,6	7,2
7.	Слаломный бег на коньках без шайбы**	с	Не более	
			13,3	14,3
8.	Слаломный бег на коньках сведением шайбы**	с	Не более	
			15,3	17,3

\*Обязательное упражнение

\*\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода спортсмена на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года**

**Таблица 34**

№	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*	см	Не менее	
			160	145
3.	Подтягивание на перекладине* И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине.	кол-во раз	Не менее	
			5	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*	кол-во раз	Не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км. с высокого старта*	мин., с	5,50	6,20
			Не более	
6.	Бег на коньках 30 м**	с	Не более	
			5,8	6,4
7.	Челночный бег на коньках 6 х 9 м**	с	Не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**	с	Не более	
			7,3	7,9
9.	Слаломный бег на коньках без шайбы**	с	Не более	
			12,5	13,0
10.	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы**	с	Не более	
			14,5	15,0
11.	Челночный бег на коньках 6 х 9 м в стойке вратаря***	с	Не более	
			42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	Не более	
			43	47

\* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

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

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической, специально физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода спортсмена на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года**

*Таблица 35*

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юнош и	Девушк и
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	Не более	
			5,4	5,7
2.	Прыжок в длину с места*	см	Не менее	
			163	148
3.	Подтягивание на перекладине* И.П. – вис хватом сверху нависокой перекладине.	кол-во раз	Не менее	
			5	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*	кол-во раз	Не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км. с высокого старта*	мин., с	5,48	6,18
6.	Бег на коньках 30 м**	с	Не более	
			5,7	6,3
7.	Челночный бег на коньках 6 х 9 м**	с	Не более	
			16,4	17,4
8.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**	с	Не более	
			7,2	7,8
9.	Слаломный бег на коньках без шайбы**	с	Не более	
			12,4	12,9
10.	Слаломный бег на коньках сведением шайбы**	с	Не более	
			14,4	14,9
11.	Челночный бег на коньках 6 х 9 м в стойке вратаря***	с	Не более	
			41,8	44,8
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	Не более	
			42,8	46,8

\* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

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

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической, специально физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода спортсмена на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года**

Таблица 36

№	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	Не более	
			5,3	5,6
2.	Прыжок в длину с места*	см	Не менее	
			165	150
3.	Подтягивание на перекладине* И.П. – вис хватом сверху нависокой перекладине.	кол-во раз	Не менее	
			6	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*	кол-во раз	Не менее	
			-	13
5.	Бег 1 км. с высокого старта*	мин., с	5,45	6,15
6.	Бег на коньках 30 м**	с	Не более	
			5,6	6,2
7.	Челночный бег на коньках 6 x 9 м**	с	Не более	
			16,3	17,3
8.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**	с	Не более	
			7,1	7,7
9.	Слаломный бег на коньках без шайбы**	с	Не более	
			12,3	12,8
10.	Слаломный бег на коньках сведением шайбы**	с	Не более	
			14,3	14,8
11.	Челночный бег на коньках 6 x 9 м в стойке вратаря***	с	Не более	
			41,7	44,7
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	Не более	
			42,7	46,7

\* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

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

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической, специально физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода спортсмена на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года**

Таблица 37

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	Не более	
			5,2	5,5
2.	Прыжок в длину с места*	см	Не менее	
			168	153
3.	Подтягивание на перекладине* И.П. – вис хватом сверху нависокой перекладине.	кол-во раз	Не менее	
			7	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*	кол-во раз	Не менее	
			-	14
5.	Бег 1 км. с высокого старта*	мин., с	5,43	6,13
6.	Бег на коньках 30 м**	с	Не более	
			5,5	6,1
7.	Челночный бег на коньках 6 x 9 м**	с	Не более	
			16,2	17,2
8.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**	с	Не более	
			7,0	7,6
9.	Слаломный бег на коньках без шайбы**	с	Не более	
			12,2	12,7
10.	Слаломный бег на коньках сведением шайбы**	с	Не более	
			14,2	14,7
11.	Челночный бег на коньках 6 x 9 м в стойке вратаря***	с	Не более	
			41,6	44,6
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	Не более	
			42,6	46,6

\* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

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

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической, специально физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода спортсмена на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**5 года**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юнош и	Девушк и
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	Не более	
			5,1	5,4
2.	Прыжок в длину с места*	см	Не менее	
			170	155
3.	Подтягивание на перекладине* И.П. – вис хватом сверху нависокой перекладине.	кол-во раз	Не менее	
			8	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*	кол-во раз	Не менее	
			-	15
5.	Бег 1 км. с высокого старта*	мин., с	5,42	6,12
6.	Бег на коньках 30 м**	с	Не более	
			5,4	6,0
7.	Челночный бег на коньках 6 x 9 м**	с	Не более	
			16,1	17,1
8.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**	с	Не более	
			6,9	7,5
9.	Слаломный бег на коньках без шайбы**	с	Не более	
			12,1	12,6
10.	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы**	с	Не более	
			14,1	14,6
11.	Челночный бег на коньках 6 x 9 м в стойке вратаря***	с	Не более	
			41,5	44,5
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	Не более	
			42,5	46,5

\* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

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

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

### Рекомендации по организации и проведению тестирования

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах: №№ 32-40.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним планом сдачи контрольно-переводных нормативов. Результаты тестирования хранятся в спортивной школе.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

1) Бег 20 м., 30 м, 400 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
  - старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.
- 2) Бег на 1 км., 3 км. с высокого старта. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

- 3) Бег на коньках 20 м., 30 м. лицом вперед. Упражнение выполняется на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

- 4) Бег на коньках 20 м., 30 м. спиной вперед. Упражнение выполняется на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

- 5) Челночный бег 4х9 м. проводится на ледовой площадке.

Упражнение выполняется на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 9 метров.

По команде «Марш» тестируемый должен пробежать 9 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще три отрезка по 9 метров.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус впереди переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до противоположной линии, пересекает ее, возвращается к линии старта. Финиш после прохождения четвертого отрезка.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

- б) Челночный бег 5х54 м. проводится на ледовой площадке. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Тестируемый по команде «Марш» стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бежит в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.



7) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

8) Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- разновременное разгибание рук.

9) Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

10) Пятерной прыжок в длину с места. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. После отталкивания, производится 5 прыжков с ноги на ногу, приземление на две ноги.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа.

Участнику предоставляются 2 попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

11) Бег на коньках по «восьмерке» - При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на  $180^\circ$  и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

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

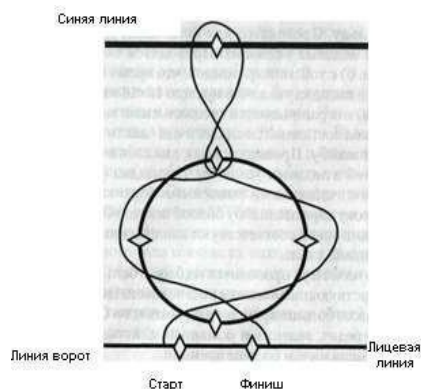


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы, с шайбой.

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

#### 4. Перечень информационного обеспечения

1. Большое хоккейное созвездие /Сергей Афанасьев. - М.: Спорт, 2010.
2. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Даккорд.- М.: Олимпийская литература, 2013.
3. Англо-русский энциклопедический словарь хоккейной терминологии /English-Russian Encyclopedic Dictionary of Hockey Terminology/ В.Л. Звонков.-М.: Р.Валент, 2009.
4. Хоккей нового времени /В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015.
5. Montreal Canadiens - 100 лет /Всеволод Кукушкин, Геннадий Богуславский, М.Вагриус,2009.
6. Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада - Россия / Всеволод Кукушкин. 2010.
7. Это - наша игра! Лучшие хоккейные матчи / Всеволод Кукушкин. - М.: Человек, 2009.
8. Молодежная Хоккейная Лига. Сезон 2011/2012. Альманах. - М.: Человек, 2013.
9. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект). М.: Человек,2012.
10. Валерий Харламов. Легенда №17 / Федор Раззаков. - М.: Алгоритм, 2014.
11. Владислав Третьяк. Легенда №20 / Федор Раззаков. - М.: Алгоритм, 2014.
12. Легенды отечественного хоккея / Федор Раззаков. - М.: Эксмо, 2014.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Приказ Минспорта РФ № 373 от 15.05.2019г).
14. Шестой игрок. Книга для хоккейных болельщиков и о хоккейных болельщиках / Оксана Хизриева. - М.: Спорт, 2012.
15. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2001. Интернет-ресурсы:
16. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
17. Министерство спорта Самарской области: <https://minsport.samregion.ru>;
18. Федерация хоккея России сайт: <http://fhr.ru>;
19. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>;
20. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>; 21.Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru>;
22. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org>.

## **5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы формируется Учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Самарской области, городского округа Тольятти (Приложение)

