

муниципальное автономное учреждение города Новосибирска  
«Спортивная школа «Центр зимних видов спорта»  
МАУ СШ «ЦЗВС»

Принята на заседании  
Тренерского совета  
протокол от «25» 03 2021 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ СШ «ЦЗВС»  
В.А. Бочкарёв  
Приказ от «9» 04 2021 г. № 28-09

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ**

**Организация, осуществляющая спортивную подготовку –  
МАУ СШ «ЦЗВС»**

**Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта хоккей с мячом, утвержденного приказом  
Минспорта России от 26 декабря 2014 года № 1079**

Срок реализации программы:  
Этап начальной подготовки – 2 года;  
Тренировочный этап – 4 года;  
Этап совершенствования спортивного мастерства –  
без ограничений  
Авторы-составители программы:  
Леонова Е.Д., ст. инструктор-методист;  
Капустин А.Д., ст. тренер;  
Бондаренко Ю.С., тренер;  
Целищев Б.А., тренер;  
Ковтун А.И., тренер;  
Веденеев В.В., тренер.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
<b>1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	5
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом	6
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом	6
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей с мячом	7
1.4. Режим тренировочной работы	8
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	11
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	12
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	12
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	15
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	15
1.11. Структура годичного цикла	15
<b>2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	19
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	20
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	26
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	30
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	32
2.5. Программный материал на этапе начальной подготовки (1-2 года)	34
2.5.1. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки (1-2 года)	35
2.5.2. Практические занятия на этапе начальной подготовки (1-2 года)	36
2.6. Программный материал на тренировочном этапе (1-4 года)	48
2.6.1. Теоретическая подготовка на тренировочном этапе (1-4 года)	49
2.6.2. Практические занятия на тренировочном этапе (1-4 года)	50
2.7. Программный материал на этапе совершенствования спортивного мастерства	53
2.7.1. Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства	54
2.7.2. Практические занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства	55
2.8. Рекомендации по организации психологической подготовки	57
2.9. План применения восстановительных средств	58
2.10. План антидопинговых мероприятий	61
2.11. План инструкторской и судейской практики	62
<b>3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	64
3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	64
3.2. Требования к результатам реализации программы	65
<b>4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	68
<b>5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>	70

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей с мячом – командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей спортсменов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но хоккей с мячом основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

В результате занятий хоккеев с мячом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Цель Программы – подготовка хоккеистов высокой квалификации, способных пополнить составы юношеских сборных команд, области, страны.

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного хоккеиста характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

В процессе реализации Программы решаются следующие задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей спортсменов в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- выявление, развитие и поддержка талантливых спортсменов, проявивших выдающиеся способности в хоккее с мячом;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МАУ СШ «ЦЗВС» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия хоккеем с мячом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Зачисление в спортивную школу для прохождения программы спортивной подготовки происходит на конкурсной основе в соответствии с Правилами приема в МАУ СШ «ЦЗВС» и на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре или спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Срок освоения Программы, поступивших в учреждение составляет: 2 года на этапе начальной подготовки, 4 года на тренировочном этапе и на этапе совершенствования спортивного мастерства при условии выполнения 1 спортивного разряда без ограничений. Срок освоения Программы для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

С учетом специфики вида спорта хоккей с мячом определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В Программе выделено три этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, на конкурсной основе выполнившие нормативы Федерального стандарта по виду спорта хоккей с мячом, имеющие справку от врача о допуске к занятиям хоккеем с мячом.

Тренировочный этап. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы Федерального стандарта по виду спорта хоккей с мячом, имеющие допуск врача ВФД.

Этап совершенствования спортивного мастерства. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе практически здоровые спортсмены успешно завершившие тренировочный этап и выполнившие нормативы I спортивного разряда и имеющие допуск врача ВФД.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится в соответствии с требованиями, установленными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода на следующий этап подготовки, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в условиях спортивной школы, с учетом участия спортсменов в тренировочных мероприятиях, работы по индивидуальным планам, в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта хоккей с мячом.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При переходе спортсмена из другой спортивной школы (клуба) предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу спортивной подготовки.

Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать 2-х часов, на тренировочном этапе – 3-х часов. На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов в день.

Продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах 60 минут, с учетом возрастных особенностей и этапов подготовки спортсменов.

**1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом**

Таблица – 1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	8

**1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом**

Таблица – 2.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	
Общая физическая подготовка (%)	30	30	20	14	8
Специальная физическая подготовка (%)	16	15	20	19	15
Техническая подготовка (%)	24	24	26	24	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17	16	16	20	20
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	11	11	10	12	26

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2	4	8	11	13
--	---	---	---	----	----

### 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей с мячом

Таблица – 3.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	
Контрольные	2	10	10	15	13
Отборочные	2	3	2	3	3
Основные	-	5	10	16	21

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

*Отборочные соревнования* - по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида

спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

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

-соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта хоккей с мячом;

-выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **1.4. Режим тренировочной работы**

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапах ССМ);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях»
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Планирование годичного цикла тренировки определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

Подготовка юных хоккеистов осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования:

1. Планирование:

- план-конспект тренировочного занятия;
- план-график спортивной подготовки;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки;
- расписание занятий;
- индивидуальные планы подготовки (для групп ССМ).

2. Учет проделанной работы:

- журнал учета работы группы;
- отчет по соревнованиям (протоколы или выписки из протоколов);
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи нормативов по видам подготовки.

При планировании тренировочных занятий целесообразно руководствоваться, годовыми тренировочным планом (таблица – 4.).

Таблица – 4.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (час)
	до года (час)	свыше года (час)	до 2-х лет (час)	свыше 2-х лет (час)	
Общая физическая подготовка	156	187	145	131	121
Специальная физическая подготовка	83	94	146	178	226
Техническая подготовка	125	150	190	224	272
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	88	100	116	188	301
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	57	69	73	115	392
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	11	24	58	100	196
Всего часов в год	520	624	728	936	1508

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с современными методами тренировки, неотъемлемой частью которых является освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программный материал для всех групп распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленности и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Каждое тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает КАКИЕ, КАК и в КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе.

Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настраивающие специализированные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов хоккея с мячом, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники хоккея с мячом).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики хоккея с мячом).
4. Игра в хоккей с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать, и т.д.).
5. Игра по правилам хоккея с мячом.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).

### **1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

К занятиям по программе спортивной подготовки допускаются лица, имеющие положительное медицинское заключение о допуске к занятиям хоккеем с мячом, выданное врачом и в возрасте, предусмотренном Федеральным стандартом по хоккею с мячом.

Медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются МАУ СШ «ЦЗВС» для коррекции планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, проводится на всех этапах спортивной подготовки, осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера 2 раза в год.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и

соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта хоккей с мячом представлены в таб. 5.

Таблица – 5.

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения в таблице:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние.

## **1.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным

стандартом спортивной подготовки по хоккею с мячом, и индивидуальным планам (для этапа ССМ).

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Таблица – 6.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	10	12	14	18	29
Количество тренировок в неделю	5	5	8	12	14
Общее количество часов в год	520	624	728	936	1508
Общее количество тренировок в год	260	260	416	624	728

### 1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный объем соревновательной деятельности устанавливается в соответствии с календарным планом. Это официальные соревнования, участие в которых обязательно для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Предельный объем соревновательной деятельности предполагает в дополнение к минимальному, официальные соревнования, участие в которых возможно при условии прохождения отборочных этапов, а также соревнования, не имеющие официального статуса.

### 1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для организации качественного процесса спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом, используется следующее оборудование и инвентарь.

Таблица – 7.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Борта для хоккея с мячом	метр	250
2	Ворота для хоккея с мячом	штук	2
3	Клюшки для игры в хоккей с мячом	штук	30
4	Мяч хоккейный	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5	Мат гимнастический	штук	4

6	Мячи набивные от 0,5 до 5кг.	штук	3
7	Пирамида для клюшек	штук	2
8	Скамейка гимнастическая	штук	4
9	Станок для точки коньков	штук	1
10	Стенка гимнастическая	штук	8
11	Стойки для обводки	штук	30
12	Чехлы для клюшек	штук	5
13	Чехлы для коньков	пар	40

**Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование**

Таблица – 8.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименования спортивного инвентаря индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Клюшки для игры в хоккей с мячом	штук	на спортсмена	-	-	10	1	20	1
2	Мяч хоккейный	штук	на спортсмена	-	-	5	1	10	1
3	Брюки хоккейные	штук	на спортсмена	-	-	1	1	2	1
4	Гетры	пар	на спортсмена	-	-	2	1	4	2
5	Жилетка для тренировок	штук	на спортсмена	-	-	2	2	2	1
6	Защита (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на спортсмена	-	-	1	1	1	1
7	Защита вратаря (маска, щитки, налокотники, на-грудник, протектор-	комплект	на спортсмена	-	-	1	1	1	1

	раковина)								
8	Защитный шлем	штук	на спорт смена	-	-	1	1	2	1
9	Кепка солнцезащитная	штук	на спорт смена	-	-	-	-	1	1
10	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	штук	на спорт смена	-	-	1	1	1	1
11	Костюм ветрозащитный	штук	на спорт смена	-	-	-	-	-	-
12	Костюм спортивный	штук	на спорт смена	-	-	-	-	-	-
13	Костюм спортивный парадный	штук	на спорт смена	-	-	-	-	-	-
14	Костюм спортивный утепленный	штук	на спорт смена	-	-	-	-	-	-
15	Кроссовки легкоатлетические	пар	на спорт смена	-	-	-	-	-	-
16	Перчатки для вратаря	пар	на спорт смена	-	-	1	1	2	1
17	Свитер хоккейный	штук	на спорт смена	-	-	2	1	2	1
18	Сумка спортивная	штук	на спорт смена	-	-	-	-	1	1
19	Термобелье	штук	на спорт смена	-	-	-	-	1	1
20	Трусы хоккейные	штук	на спорт смена	-	-	2	1	2	1
21	Футболка	штук	на спорт смена	-	-	2	1	2	1
22	Шапка спортивная	штук	на спорт смена	-	-	2	1	2	1

## 1.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе, указаны в таблице 1.

В составе группы занимаются спортсмены одного-двух возрастов, но не отличающиеся спортивной квалификацией. При зачислении в группы по программе спортивной подготовки, качество подготовки спортсмена должно соответствовать нормативам общей, специальной физической, технической подготовки. На этапе ССМ весь период наличие I спортивного разряда.

### 1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная спортивная подготовка спортсмена планируется тренером на этапах НП и Т в объеме не более 15% общего объема тренировочного плана.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

### 1.11. Структура годичного цикла

Периодизация в структуре годичного цикла определена особенностью вида спорта хоккей с мячом. Сроки и границы периодов могут незначительно изменяться в зависимости от календаря соревнований и возраста спортсменов.

#### Годичный цикл подготовки спортсменов

Таблица – 9.

Структура	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Период	соревновательный			переходный		подготовительный			соревновательный				
Этап (мезоцикл)	соревнования			активный отдых		общеподготовительный			специально подготовительный	соревнования			

Годичный цикл тренировочных занятий делится на 3 периода – подготовительный, соревновательный, переходный:

**Подготовительный период** (июнь, июль, август, сентябрь);

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры.

Приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т.д.)

Дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры.

Изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий.

Дальнейшее совершенствование морально – волевых качеств, приобретение новых теоретических знаний.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще - подготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть продолжительнее, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста.

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30-70%, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на земле и на льду. Постепенно повышается доля тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этом периоде игры играют вспомогательную роль и не должны подменять тренировочную работу. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, но не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности, общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В период тренировки в спортивном лагере, когда проводятся двух-трехразовые тренировки в день, большое значение имеет распределение направленности нагрузок. Основное занятие (одно в день), если они не направлены на развитие выносливости, должны проводиться на фоне восстановленной и повышенной работоспособности. Дополнительные занятия могут проходить на фоне неполного восстановления работоспособности.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром-малая, днем-большая, вечером-средняя); в тренировочной неделе-две волны (каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного с малой нагрузкой).

При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать день отдыха.

В проведении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной или уменьшенной нагрузкой.

В результате занятий в подготовительном периоде, перед началом календарных игр, должен быть достигнут, уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

**Соревновательный период** (октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март);

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований.

Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов.

Задачи соревновательного периода:

Дальнейшее повышение общей и специальной физической подготовленности.

Изучение, закрепление и совершенствование техники.

Овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта.

Совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем подготовки. Путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению на соревнованиях. Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приемы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведенные игры.

**Переходный период** (апрель, май).

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1,5 – 2 месяцев.

Задачи переходного периода:

Сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне.

Обеспечение активного отдыха спортсменов, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья.

Устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и практических занятий в неделю.

В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться; должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклом тренировки.

Это позволит начать новый микроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет ОФП. При наличии льда, проводится работа по устранению недостатков в технической и тактической подготовленности.

Если же спортсмен не получил достаточных нагрузок, недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном периоде, т. е. после соревновательного идет сразу подготовительный период следующего макроцикла.

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по этапам подготовки и распределение материала. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по этапам подготовки, организация комплексного контроля; приведены теоретические, практические материалы и методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Основная цель многолетнего тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных хоккеистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на российских и международных соревнованиях. В основе многолетней подготовки хоккеистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки в хоккее с мячом. Система подготовки спортивного резерва в МАУ СШ «ЦЗВС» должна основываться на следующих положениях:

- целевая направленность подготовки юных хоккеистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства.

- уровень подготовленности юных хоккеистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперников в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

Юные хоккеисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

- для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

В программе обоснованы следующие положения:

- основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что хоккей с мячом станет более скоростным и нацеленным на групповые тактические взаимодействия на ограниченном участке хоккейного поля. Увеличится число игровых эпизодов, в которых уменьшится время на принятие решений.

- возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры. Станут намного более сложными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе.

- скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом в ворота. Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота

реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста. На начальных этапах многолетней подготовки на первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий, развитие координационных способностей юных хоккеистов. Тренировочный процесс должен быть построен на основе следующих закономерностей и принципов:

- на начальном этапе подготовки мальчики и девочки должны заниматься в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но время возмужания у них длиннее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка. Учитывать:

- взаимосвязь различных сторон тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;

- приоритет в освоении техники хоккея с мячом и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;

- преемственность программных материалов по периодам годовых циклов, и в нужных случаях, вариативность этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных хоккеистов;

- максимальная индивидуализация процесса подготовки.

## **2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки.

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей.

Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности.

Поэтому программный материал для спортсменов этапов начальной подготовки и тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

При составлении блоков тренировочных задания для спортсменов этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для спортсменов этапов Т и ССМ можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла.

На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретный план:

- организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

- содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения);

- дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций);

- продолжительность и характер пауз отдыха и др.;

- методические указания (этап подготовки, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения);

В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т. е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте, юные хоккеисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет) является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений.

Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13–15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты, занимают упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий –в гору и с горы, по различному грунту, с отягощением и т.д.)

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно.

До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются, главным образом, с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета», т. е. мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении и приведении верхних и нижних конечностей, а также группы мышц сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать  $1/3 - 1/2$  веса собственного тела).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% собственного веса, избегая при этом задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения.

В возрасте до 15–16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т. е. характеризоваться не столько силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения) сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей и лишь к 16–18 годам у юношей создается благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

При силовой тренировке, юным хоккеистам необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работающих мышц.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14-17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями на расслабление мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно.

Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном перед и во время полового созревания

(10–16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с высокой скоростью передвижения в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30, 40, 50 метров с короткими (15- 30 сек.) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек., отдых 1,5 – 2,5 мин., число повторений в серии 4-5, число серий 1-3).

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т. д.).

Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов: развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшения координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание базы для высокого спортивного мастерства.

В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов с возрастом, удельный вес средств ОФП уменьшается, а СФП – увеличивается.

СФП должна развивать двигательные качества, способности специфичные для хоккея, и содействовать быстрому освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется, в основном, за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство хоккеистов, а в подростковом и юношеском возрасте ещё и в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовки судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая конкретные результаты в видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст хоккеистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий (домашних заданий).

Овладение техникой игры в хоккей с мячом – процесс сложный и длительный. Спортсменов необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В младших группах велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приемов. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым.

Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных хоккеистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря, средств, срочной информации.

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнения приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи.

Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих и взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства, упражнения и условия их выполнения усложняются.

Конкретные тактические задачи с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать мяч, забить его в ворота) для решения которой хоккеист должен выбрать правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость.

Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процессе каждого тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составом (и последующим разбором их), являются основой тактической подготовки хоккеиста.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи в школе, во дворе, в лагере и т.д.

К занятиям по хоккею с мячом допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

При проведении тренировочных занятий по хоккею с мячом соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по хоккею с мячом возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов.

#### Обморожения при проведении занятий и соревнований при низкой температуре воздуха

Таблица – 10.

Возрастные группы	СОРЕВНОВАНИЯ			ТРЕНИРОВОЧНЫЕ занятия		
	Температура воздуха, С°			Температура воздуха, С°		
	Безветренный или слабый ветер	Умеренный ветер	Сильный ветер	Безветренный или слабый ветер	Умеренный ветер	Сильный ветер
Юниоры 17-18 лет	-30	-25	-20	-30	-25	-20
Ст. юноши 15-16 лет	-30	-25	-20	-25	-20	-18
Юноши 13-14 лет	-25	-20	-15	-23	-20	-18
Ст.мальчики 11-12 лет	-23	-19	-15	-23	-20	-15
Мальчики 9-10 лет	-20	-17	-13	-20	-18	-15

- травмы при ненадежном защитном снаряжении;
- потертости ног при неправильной подгонке хоккейных коньков;
- травмы при падении во время занятий хоккея с мячом.

При проведении занятий по хоккею с мячом должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности защитного снаряжения прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

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

1. Надеть теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки.

2. Проверить исправность защитного снаряжения, спортивного инвентаря. Хоккейные коньки должны быть подобраны по размеру ноги.

3. Проверить состояние ледового покрытия, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травмам.

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

1. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия только по команде (сигналу) тренера.

2. Соблюдать интервал при движении на коньках 3-4 м.

3. Во время проведения занятий по хоккею с мячом спортсмены не должны делать резких движений, торможений во избежание столкновений с другими спортсменами.

4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых же признаках обморожения.

5. Во избежание потертостей ног не одевать тесные или слишком свободные хоккейные коньки.

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

1. При поломке или порче хоккейного снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру и с его разрешения покинуть ледовое покрытие для устранения неисправного снаряжения.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации школы.

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

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивную форму, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочный процесс состоит из больших и малых волн нагрузок. Самые большие волны (годовые или многолетние) называются макроциклом, средние (около месяца) – мезоциклом, малые (неделя) - микроциклом. (Таблица 11).

Микроциклы, в зависимости от характера основных тренировок и порядка их сочетания имеют определенную направленность:

**Монотонный** - закрепляет положительные сдвиги в тренированности, развивает возможность работы в смешанном аэробно–анаэробном режиме.

**Контрастный** - развитие анаэробных и аэробных возможностей. В зависимости от периода подготовки акцент делается на первом либо на втором.

**Ударный** – повышает устойчивость организма к значительным тренировочным воздействиям, так как в нем проводятся подряд две тренировки с большой нагрузкой.

**Подводящий–подготавливает** организм к соревнованиям - величины нагрузок в его начале подбирают так, чтобы добиться максимального уровня сверхвосстановления в день соревнований.

**Разгрузочный** – сниженная нагрузка обеспечивает полное восстановление и на этом фоне развиваются скоростно-силовые возможности.

*Примечание: За 100% объема принято время разовой тренировки (согласно расписанию) в соответствии с максимальной недельной нагрузкой.*

Варианты чередования микроциклов при подготовке к основному соревнованию сезона

Таблица – 11.

№ микроциклы	Варианты			
	1	2	3	4
8			монотонный	
7			ударный	
6			контрастный	
5		разгрузочный	подводящий	ударный
4	монотонный	монотонный	монотонный	разгрузочный
3	контрастный	ударный	контрастный	подводящий
2	ударный	ударный	ударный	разгрузочный
1	подводящий	подводящий	подводящий	подводящий

*Примечание: Варианты для подготовки к соревнованиям выбирает тренер, но нужно отметить, что вариант № 3, в котором содержится две волны, пригоден для подготовки к двум главным соревнованиям, интервал между которыми от 4 до 6 недель, а вариант № 4, составленный по принципу маятника применим при коротких перерывах между соревнованиями.*

Примерные параметры тренировочной нагрузки

Таблица – 12.

№	Основные параметры тренировочной нагрузки	10-12 лет	13-14 лет	15-16 лет
1	Количество тренировочных дней	190-216 дн.	220-240 дн.	240-268 дн.

2	Количество занятий на льду	70-80 зан.	75-80 зан.	90-95 зан.
3	Общее время, затраченное на тренировочные занятия	280-320 час.	400-480 час.	600-650 час.
4	Общее время, затраченное на СФП	70-80 час.	130-160 час.	220-230 час.
5	Общий километраж в беге на роликовых коньках	15-25 км.	40-50 км.	50-80 км.
6	Прыжки и прыжковые упражнения	30-40 час.	40-50 час.	54-60 час.
7	Бег равномерный, повторный в умеренном темпе	18-25 час.		
8	Кроссовый бег	18-22 час.	40-50 час.	70-80 час.
9	Бег средней и высокой интенсивности	2-3 час.		
10	Темповый бег		25-30 км.	54-60 км.
11	Имитация техническая	4-5 час.	5-6 час.	6-8 час.
12	Имитация прыжковая			2-3 час.
13	Пригибная ходьба	2-3 час.	10-15 час.	20-25 час.
14	Кроссовый бег высокой интенсивности			10-12 час.
15	Силовая подготовка	10-15 час.	20-25 час.	30-40 час.
16	Игры, эстафеты (кроме соревнований)	30-40 час.	25-30 час.	25-35 час.
17	Турпоходы, марш-броски, пешие прогулки и прочее	30-40 час.	20-30 час.	
18	Плавание, гребля и др. средства ОФП	10-12 час.	15-25 час.	18-25 час.
19	Количество контрольных соревнований по ОФП	3-4 час.	4-6 час.	4-6 час.
20	Количество дней соревнований	по календарному плану		

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) микроциклах тренировочные занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности хоккеистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно тренировочной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

**Большая нагрузка** - занятие продолжительностью 2 – 3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке - упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

**Средняя нагрузка** - занятие продолжительностью 1,5 – 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

**Малая нагрузка** - занятие продолжительностью 45 – 90 мин с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм хоккеистов адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме хоккеистов. На этапе спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка — свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка — от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка — до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу 13.

#### Оценка тренировочных занятий по нагрузке

Таблица – 13.

Средний пульс (ЧСС/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировки (мин)	Величина нагрузки (кол-во СС)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	Большая
		90	15750	Большая
		60	10500	Средняя
		30	5250	Малая
165	79	150	24750	Большая
		120	19800	Большая
		90	14850	Большая
		60	9900	Средняя
150	66	30	4950	Малая
		150	22500	Большая
		120	18000	Большая
		90	13500	Средняя
130	50	60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
		180	23400	Большая
		150	19500	Большая
130	50	120	15600	Большая
		90	11700	Средняя
		60	7800	Малая
		30	3900	Малая

### 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивный результат – результат участия в официальных спортивных соревнованиях.

Начиная с 12-13 лет, юные хоккеисты участвуют в официальных соревнованиях первенства России. Соревнования классифицируются на зональные отборочные соревнования, первенство НСО, первенство города Новосибирска.

Планирование спортивного результата осуществляется ежегодно и основывается на следующих аспектах:

- отбор игроков и распределение их по амплуа;
- определение игроков основного состава;
- подбор общекомандных, групповых и индивидуальных действий в различных фазах игры в ходе подготовительных и контрольных игр.
- качество предварительной подготовки;
- наличие или отсутствие травмированных игроков;
- результаты тестирований и контрольных игр с будущими соперниками.

Планируемые спортивные результаты:

- первенство города Новосибирска не ниже I;
- первенство НСО не ниже II;
- зональные отборочные соревнования не ниже III.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоуровневым построением занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью.

Соблюдение данных положений наиболее важно в боевой практике и индивидуальных занятиях. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых игр, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в соревнованиях.

Высокая моторная плотность частей тренировок и серий игр необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям.

Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг–партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедур. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

### Перечень тренировочных сборов

Таблица – 14.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14		
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14		
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14		
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на опре-

				деленном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

#### **2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Цель врачебно-педагогического контроля (ВПК): оценка влияния на организм занимающегося физических нагрузок, установления уровня адаптации к возрастающим тренировочным нагрузкам и на основании этого совершенствование тренировочного процесса.

Задачи ВПК: изучение соответствия условий занятий гигиеническим и физиологическим нормам, определение воздействия занятий на организм, анализ уровня общей подготовленности и специальной тренированности.

Формой врачебного контроля является диспансеризация – система врачебных мероприятий, направленных на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные (углубленные) обследования, этапные комплексные, текущие и оперативные обследования.

Диспансерное обследование проводится 1-2 раза в год по графику ВФД и включает в себя осмотр врачами различных специальностей (терапевт, хирург, кардиолог, отоларинголог и др.), функциональные и лабораторные исследования.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Оцениваются изменения в организме, происходящие на протяжении длительного периода тренировки (т.е. кумулятивный тренировочный эффект за определенный период).

Проводятся этапные обследования в покое, во время и после выполнения

физических нагрузок

Текущие обследования проводятся на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. Для проведения текущего контроля используют простейшие методы клинико-функционального исследования - одномоментные функциональные пробы.

В оперативных исследованиях оценивают срочный тренировочный эффект, т.е. изменения, происходящие в организме во время выполнения физических упражнений и в ближайший восстановительный период.

В процессе ВПК используют следующие методические приемы:

1. Определение плотности занятия.
2. Определение физиологической «кривой» занятия
3. Оценка степени утомления.

После окончания медицинского обследования составляется заключение, которое включает в себя:

- \*оценку состояния здоровья
- \*оценку физического развития
- \*оценку функционального состояния и физической подготовленности обследуемого
- \*рекомендации по режиму и методике тренировок
- \*допуск к занятиям и соревнованиям
- \*при необходимости лечебные и диагностические назначения.

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

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

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Психологический контроль организуется и проводится психологом МАУ СШ «ЦЗВС»

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. Все это осуществляется посредством психодиагностики.

Биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренированности, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо

показателями их характеристики. Поэтому наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. Данный вид контроля осуществляется лабораторией ВФД 2 раза в год, согласно графику проведения диспансеризации.

Организация медико-биологического обследования, основными задачами которого являются: контроль состояния здоровья хоккеистов; оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни; предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике; диспансеризация спортсменов в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями; медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности; борьба с применением допинга в хоккее с мячом.

МБО осуществляют силами медицинского персонала и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех спортсменов. В целях предупреждения нарушений здоровья у спортсменов рекомендуется предусматривать: диспансерное обследование в специализированных центрах спортивной медицины не менее 2 раз в течение тренировочного года; регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок хоккеистами, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний спортсменов; контроль использования спортсменами фармакологических средств.

Об официальном применении (или неприменении) с лечебными целями фармпрепаратов, субстанций и методов, запрещенных антидопинговыми правилами в спорте, о временных ограничениях или отстранении на период реабилитации и т.д. по состоянию здоровья с прохождением курса лечения (оперативное лечение в плановом порядке тонзиллита, синусита, санации полости рта и т.д.); о прохождении дополнительного обследования (у специалистов с использованием высокотехнологичных медицинских программ, например у кардиолога, ортопеда-травматолога, эндокринолога, ЛОРа, окулиста, стоматолога-ортопеда, невропатолога и т.д.).

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма.

Хоккеисты должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

## **2.5. Программный материал на этапе начальной подготовки (1-2 года)**

### ***Задачи на этапе начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта хоккей с мячом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей с мячом.

### 2.5.1. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки (1-2 года)

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в местах проведения занятий. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях хоккея с мячом, его истории и предназначению. Причем, в группах знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

#### Содержание изучения теоретического программного материала на этапе начальной подготовки (НП 1-2 года)

Таблица – 15.

Тема
ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в России.
ТЕМА 2. Развитие хоккея с мячом в России. Достижения советских и российских хоккеистов на международной арене.
ТЕМА 3. Развитие хоккея с мячом за рубежом. Страны, активно культивирующие хоккей с мячом.
ТЕМА 4. Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде, обуви.
ТЕМА 5. Закаливание. Питание спортсмена. Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом.
ТЕМА 6. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем с мячом.
ТЕМА 7. Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.
ТЕМА 8. Правила игры в хоккей с мячом.
ТЕМА 9. Понятие о спортивной технике. Новое в технике хоккея с мячом.
ТЕМА 10. Психологические аспекты подготовки хоккеистов. Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, инициативность, ответственность перед коллективом.

## 2.5.2. Практические занятия для этапа начальной подготовки (НП 1-2 года)

### *Общая физическая подготовка*

#### *Строевые упражнения.*

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет, повороты на месте, и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

#### *Упражнения для рук.*

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

#### *Упражнения для мышц шеи и туловища.*

Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях с сопротивлением руками. Наклоны, повороты туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол, в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

#### *Упражнения для ног.*

Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседание, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях.

Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. д.). Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

#### *Примерные упражнения:*

1. Приседания на обеих ногах (25-30 приседаний по 5-7 серий)
2. Приседание на одной ноге 3-5 раз.
3. Подскоки на ногах (на обеих ногах) на месте и с продвижением вперед, назад, в сторону 10 – 12 раз.
4. Те же подскоки на одной ноге - поочередно, на правой и левой по 5-10 раз на каждой ноге.
5. Ходьба с высоким подниманием бедра по 10 – 20 шагов.
6. Прыжки в длину с места и с разбега по 6-8 раз.
7. Прыжки в высоту по 4-6 раз.
8. Прыжки со скакалкой по 1 мин 4-5 раз.
9. Наклоны и повороты туловища по 8-10 раз.

#### *Упражнения для развития координационных способностей, ловкости*

Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях.

Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом.

Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед.

Акробатические упражнения, перекуты вперед–назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и сходу, с прыжками через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, стойка на руках и голове (мостик), стойка на руках.

Лазание по канату и шесту.

Размахивание в висе.

Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения).

Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения.

Преодоление полосы препятствий, бег по сложно – пересеченной местности.

Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений.

Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке.

Упражнение со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полу приседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

*Упражнения для развития быстроты.*

Старты и бег на отрезки от 5 до 100 метров.

Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже на время.

Бег семенящий, челночный бег, с изменением направления движения.

Кратковременные ускорения в облегченных условиях (бег под гору и т. п.)

Общеразвивающие упражнения, в максимально быстром темпе.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

*Упражнения для развития силы.*

Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов.

Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа.

Переноска и перекутывание груза.

Бег с отягощениями, по песку, по воде, в гору.

Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.

Висы, подтягивание из вися, смешанные висы и упоры (перекладина, гимнастическая стенка).

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера.

Лазание по канату с помощью и без помощи ног, перетягивание каната.

Приседания на одной и двух ногах.

Варианты: с гантелями, «блинами», с грифом штанги, со штангой (для юношей и ст.). отжимание в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхности.

Упражнения с эспандером.

Метание мячей.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. Метание гранаты, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса), с сопротивлением амортизаторов. Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

Кроссы (от 2 до 8 км.). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 мин. (для разных возрастных групп).

*Пример:* Бег по парку, лесу (по пересеченной местности): в начале бег 10 мин, постепенно прибавляя по 2-3 мин. И доводим до 20 мин.

Кроссовый бег предназначается для развития выносливости. Дышать при беге ритмично и глубоко (на 3-4 шага вдох свободный, на 3-4 шага выдох полный).

Медленный, но продолжительный бег очень полезен, укрепляется сердечная мышца и улучшается работа сердца, усиливается кровообращение.

Всё это повышает общую выносливость организма. Кроссовый бег можно сочетать с упражнениями для развития мышц.

Пробежав 5 минут, остановка: сделать 10 наклонов вперед, вправо, влево, затем снова бег 5 минут, затем 8-12 приседаний и 4-5 отжиманий.

*Фартлек* – рваный бег. Примерно: пробежав со средней скоростью 150 – 200 метров перейти на шаг и через 100-150 метров снова ускориться, и так 4-5 раз (можно варьировать по самочувствию).

*Спортивные игры:* ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

*Плавание:* плавание отрезков 25, 50, 100 метров на время, а более длинные дистанции без учета времени. Игры в воде.

*Стертчинг* (растягивание) -это целый комплекс упражнений, направленных на развитие эластичности в мышцах. Эти упражнения не новы, они используются в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Существует два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц):

- 1) *баллистические упражнения* – это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью.
- 2) *статические упражнения* -это когда с помощью медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища, конечностей) принимается

определенная поза и спортсмен удерживает её в течение 5-30 и даже 60сек.

### ***Специальная физическая подготовка Обучение катанию на коньках***

*Задачи до выхода на лед.*

1. создать представление о катании на коньках и хоккее с мячом в целом;
2. научить правильно шнуровать ботинки, ознакомить с требованиями к форме одежды, заточке коньков и технике безопасности;
3. научить ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке.

*Упражнения до выхода на лед (в коньках на снегу):*

1. стоя на прямых ногах: руки вниз, вперед, в стороны. Переступания с одной ноги на другую, ходьба (вначале короткими шагами);
2. приседания на двух ногах, руки вниз, вперед, в стороны, на поясе, за спиной;
3. ноги поставлены на ширине плеч: перенос веса тела с одной ноги на другую. Балансирование на прямой и согнутой ноге;
4. ходьба приставным шагом в одну и другую сторону;
5. внимание: еще до выхода на лед спортсмен должен знать, что при потере равновесия нужно быстро присесть. Нельзя отклоняться назад!

*Задачи на льду:*

1. обучение скольжению на двух ногах;
2. обучение самостоятельному движению по прямой;
3. обучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу;
4. обучение пробежке.
5. обучение торможения разными способами.
6. обучение другим упражнениям катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки в право, в лево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте, на ходу; прыжки на двух коньках через препятствие и т. д.

*Обучение передвижению на коньках (на льду)*

**Внимание!** При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребенка не была опущена и он мог видеть все поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

1. Стойка, на слегка согнутых ногах, с опущенными вниз руками. Один конек повернут носком наружу, перевести тяжесть тела на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конек. После окончания толчка, конек быстро поставить на лед около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках, удерживая их на плоскости полозьев. Когда скольжение прекратиться, выполнить то же упражнение, но с другой ноги.

2. Выполнить предыдущее упражнение, но толчок выполнять раньше, до остановки, во время движения на другом коньке.

3. Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке (удерживая его на плоскости

полоза). Толчок одним коньком начинать в момент постановки на лед другого конька. Постепенно выполнять упражнения при большом наклоне туловища вперед, и на более согнутых ногах.

### ***Обучение торможению***

Обучение начинается сразу же после обучения перебежки, т.е. после того как начинающие научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду.

1. Торможение переступанием: Движением в сторону правый конек выносят вперед и ставят на внутреннее ребро полоза, носок повернут налево. Аналогичное движение повторяют левым коньком.

2. Торможение полуплугом, правым коньком: Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конек выдвигают вперед и поворачивают носком влево. Усиливая нажим на лед правым коньком, хоккеист тормозит его внутренним ребром. Аналогично левым коньком.

3. Торможение плугом: Расставив, коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков, после этого, поворачивая обе ноги внутрь носками, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переведя их на внутренние ребра.

4. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону: Выполняется как бы прыжком, во время которого хоккеист поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.

5. Торможение наружным ребром правого конька: Правый конек ставится сзади-справа от левого конька носком, направленным вправо на наружное ребро полоза. Чем сильнее правый конек загружен весом тела, тем сильнее торможение.

*Внимание!* Разучивание всех способов торможения начинается из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.

### ***Упражнения простого катания на коньках***

1. Повороты на месте: Поворот на месте налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставят на лед сзади правого под прямым углом к нему и поворачивают налево, на счет «два» правый конек приставляют к левому.

2. Повороты кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счета).

3. Упражнение «ласточка»: Скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята вверх.

4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.

5. «Пистолетик» - скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.

6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед, наружу.

7. Движение спиной вперед по прямой (в постепенном, двухопорном положении) и на повороте (переступанием) в правую и левую стороны.

8. Повороты кругом в движении: Скользя на двух коньках, вес тела перенести на правую ногу, левый конек снять со льда и до предела, поворачивая

левую ногу носком наружу, занести его назад, носком конька быстро, на мгновение, опереться о лед (пяткой вперед). В момент касания льда левым коньком, правый в полупрыжке быстро повернуть внутрь и быстро поставит на лед пяткой вперед. После этого приставить левый конек к правому. Эти движения, особенно ритм всего упражнения, следует предварительно разучивать до выхода на лед, вначале без коньков.

9. Игры на льду: Подвижные игры – «Пятнашки», «Третий лишний» и т. д. Спортивные игры - хоккей с мячом, эстафеты.

### ***Обучение посадки***

*Задачи:*

1. Овладеть положением посадки.
2. Овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста.
3. Овладеть посадкой в беге на коньках.

*Упражнения:*

1. И.п.-основная стойка (о.с.). Сомкнуть носки и, не изменяя положения головы, на счет «раз» руки заложить за спину и взять одной рукой за запястье другую, на счет «два» - руки вниз.

2. И.п. и действия на счет «раз» те же, что и в упр. 1; на счет «два» принять положение посадки (медленно наклониться вперед и согнуть ноги, следя за тем, чтобы при этом таз не сильно наклонялся вперед, а голова не изменяла своего положения относительно туловища, т. е. не опускалась вниз и хоккеист видел поле перед собой); на счет «три» вернуться в исходное положение.

3. Из того же и.п., на удлиненный счет «раз» наклониться вперед и согнуть ноги, проводя ладонями по задней поверхности бедра до подколенок, выдвигая колени подальше вперед. На «два» руки за спину, на «три» - и.п.

4. Сидя на краю скамейки или стула стопы ног в крайнем заднем положении (пятки от пола не отрывать). Заложить руки за спину и, наклоняясь вперед, перейти в положение посадки. Совершенствованию посадки способствуют также прыжки в посадке на сильно согнутых и сведенных вместе ногах, выполняемые с минимальным разгибанием ног, которые проводятся: на ровной твердой или песчаной поверхности, а так же на твердом или песчаном склоне.

### ***Обучение бегу по прямой***

*Обучение бегу по прямой состоит из:*

1. Обучению движениям ног.
2. Обучению согласования всех движений.
3. Обучению бегу с оптимальными углами отталкивания.
4. Обучению оптимальному ритму шага.
5. Обучению оптимального темпу бега.

### ***Обучение движениям ног***

Обучение свободному скольжению – это обучение уверенному скольжению в посадке в положении равновесия на коньках и ещё более уверенному смещению вперед-внутрь. Овладение скольжением в равновесии на коньках повышает устойчивость и ловкость, способствует овладению уверенным смещением. От направления и величины смещения, больше всего зависит направление и эффективность толчка.

При обучении скольжению в равновесии на коньке, кроме упражнений «Ласточка» и «Пистолет», применяют бег по прямой (сделать наименьшее количество шагов при быстрых толчках), а также все упражнения на равновесие, выполняемые на одной ноге.

#### *А. Обучение толчку*

Для овладения толчком скользящим вперед коньком необходимо: во всех разновидностях имитации бега на коньках и в подводящих к ней упражнениях не допускать отрыва ноги от пола и движения стопы назад, вдоль её следа. Полезно иногда ногу слегка задерживать над местом её отрыва от земли и даже проталкивать вперед.

*Для этого применяют следующие упражнения:*

1. Имитация на месте: спортсмен не касается дощечки, которую ставит тренер в каждом шаге в 1-2 см. от толчковой ноги.

2. Имитация на месте: спортсмен, заканчивая толчок, носком ноги касается дощечки или руки тренера поставленной или расположенной в 1-2 см. перед ногой.

#### *Б. Упражнения в беге на коньках.*

1. Усилие при толчке направлять под большим углом в сторону, толчковый конек меньше отпускать назад.

2. Направление усилия при толчке представлять себе в виде кривой, которая в начале толчка направлена в сторону назад, а в конце толчка в сторону - вперед.

3. Увеличивать поворот толчкового конька носком в сторону, сильнее нажимать носком конька.

4. Бег с преодолением дополнительного сопротивления, Необходимость сильного удара коньком в лед на протяжении всего толчка учит определять нужный поворот конька носком в сторону, увеличивать этот поворот и находить нужное коньку место.

#### *В. Обучение смещению.*

Обучение проходит во всех упражнениях, связанных со смещением внутрь, внутрь-вперед и вперед. К таким упражнениям относится имитация, выполняемая на месте, имитация с продвижением вперед, пригибная ходьба, всевозможные прыжки в длину, Во всех специальных упражнениях, используемых с целью овладеть смещением, задача заключается в том, чтобы возможно дольше сохранить опорную ногу согнутой в коленном суставе. Применяют упражнения, выполнение которых требует сильного упора назад: бег с тяговым усилием.

### ***Обучение согласованию всех движений***

#### *А. Упражнения выполняются без коньков, на месте (без перемещения).*

1. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» - приставить к левой, на «три» и «четыре» -то же проделать с левой ногой в другую сторону.

2. В положении посадки. На счет «раз» -правую выпрямленную ногу поставить в сторону на «два» - приставить к левой. На счет «три» - правую, слегка согнутую ногу. Поставить сзади на носок, на «четыре» - приставить к левой. То же проделать левой ногой в другую сторону.

3. В положении посадки. На счет «раз» - правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на счет «два» поставить её слегка согнутой сзади на носок, на «три» - приставить к левой ноге. То же проделать левой ногой в другую сторону.

*Б. Упражнения, выполняемые с перемещением.*

1. В положении посадки: На счет «раз» - шаг правой ногой вправо, на «два» - левую ногу приставить к правой, на «три» - шаг левой ногой влево, на «четыре» - правую ногу приставить к левой. Не изменять посадки, не отводить туловище, шаг начинать с выполнением смещения, уменьшать противоупор при постановке ног.

2. Ходьба приставным шагом в положении посадки. Требования те же, что и в предыдущем упражнении.

3. В положении посадки: Правая нога сзади на носке. На счет «раз» - шаг правой ногой вперед-вправо, на «два» - левую, слегка согнутую, поставить сзади на носок, на «три» и «четыре» в другую сторону. Это упражнение следует выполнять на легкоатлетической беговой дорожке, шагая с одной разграничительной линии на другую или ставя ногу на каком-то постоянном расстоянии от неё.

4. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.

5. Выполнить упражнение 1 с подседом. В положении посадки на мало согнутых ногах одновременно со смещением на счет «и» - сгибать ноги и сразу же выполнять шаг на счет «раз». Подтягивание и приставление ноги на счет «два».

6. Специальные упражнения, выполняемые с подсчетом: на «раз»-толчок, на «два»-подтягивание свободной ноги.

7. Имитация бега на коньках с продвижением вперед. Выполнять упражнение 3 без постановки ноги сзади.

8. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.

9. Имитация конькового хода на песчаном подъеме в гору.

10. Прыжковая имитация.

*В. Упражнения при беге на роликовых коньках.*

1. Бег на коньках с подсчетом: «раз» - толчок», «два» -подтягивание свободной ноги.

2. Бег по линии разметки со скольжением по ней.

3. Бег в повышенном темпе и с резкими ускорениями.

4. Бег в утяжеленных условиях: энергичное прохождение участков на встречу ветру. Бег с тяговым усилием.

5. Бег с ярко выраженными вертикальными колебаниями–движением вниз во время смещения и толчка, и движение вверх непосредственно после толчка.

6. Бег в облегченных условиях: энергичное прохождение участков при попутном ветре. Прохождение прямой после разгона на повороте.

7. Бег с возможно меньшим отклонением в стороны.

8. Прохождение отрезков на время. При этом хоккеист стремится бежать в тупой посадке, увеличивать длину толчков, уменьшать углы отталкивания, раньше начинать и увеличивать смещение, особенно смещение вперед.

Отталкиваться сильно, быстро, во время быстрой смены ног слегка приседая, стремясь к большому продвижению вперед, в каждом шаге сохранять сильный упор коньком до полного разгибания толчковой ноги.

### ***Обучение бегу на повороте***

К частным задачам обучения бегу на повороте относятся:

1. Обучение постановке левого конька на нужное ребро.
2. Обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру.
3. Обучение толчку левой ногой скользящим вперед коньком.
4. Обучение согласованности всех движений.

Все эти задачи решаются в основном одним и тем же упражнением – движением по кругу влево с постановкой левого конька сильно повернутым носком вправо рядом с правым коньком, как бы под него. Главной опорой в этом упражнении является правый конек, который почти не отделяется ото льда – шаг правой ногой заключается в быстром повороте конька носком внутрь и выдвигание его по льду вперед - влево.

Будучи, повернутым несколько вправо, левый конек легко скользит в этом направлении и не может соскользнуть назад при выполнении толчка. Толчок скользящим вперед коньком получается как бы сам собой. Направленный вправо левый конек быстро отталкивается в сторону, скольжение на нем бывает непродолжительным. Этим облегчается разучивание как постановки конька на наружное ребро, так и скольжение на этом ребре.

При постановке левого конька сильно повернутым вправо и поворота правого конька носком влево скрестный шаг получается как бы сам собой.

Большой поворот левого конька носком вправо приводит к бегу частыми шагами.

Для обучения постановки левого конька на наружное ребро и скольжению на нем применяются упражнения, рекомендованные для начального обучения пробежке.

1. Бег по кругу с возможно большим наклоном к центру круга, бег по кругу небольшого радиуса.

2. Вход в поворот, с несколько большим, чем нужно наклоном к центру поворота, что заставит увеличить частоту и силу толчков.

3. Прохождение поворотов, изменяя посадку, направление и силу толчков, темп бега.

4. Прохождение поворотов, акцентируя толчок правой ногой, добиваясь резкого начала толчка.

5. То же левой ногой.

6. После медленного бега по прямой, резкое ускорение при входе в поворот (интенсивность такая же, как при беге со старта) частыми шагами, направляя толчки, возможно больше назад, до выхода на прямую.

7. То же на середине поворота.

8. Прохождение поворотов по разминочной дорожке в полную силу. Выполняя это упражнение спортсмен учится удерживаться у бровки даже при сильном попутном ветре.

9. Бег за сильным, высокотехническим игроком.

## 10. Обучение бегу со старта.

### *А. Упражнения без коньков.*

1. Имитация бега на коньках.
2. Обычный бег на скорость.

### *Б. Упражнения на коньках.*

1. Ускорения в беге (старты с хода).
2. Из положения на старте выполнять три-четыре шага.
3. Из положения на старте пробежать 20 – 40 метров.
4. Бег с тяговым усилием (с хода).
5. Бег со старта при входе в поворот.
6. Бег со старта в паре:
  - противник слева
  - противник справа.
7. Бег со старта в группе.
8. Бег со старта по сигналу.

### *Основные задачи:*

1. Закрепление техники бега на коньках скользящим шагом (широким, коротким, ударным).
2. Закрепление техники торможения:  
на параллельных коньках, правым, левым боком, с поворотом на 90 градусов;
3. Закрепление техники скольжения, спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
4. Закрепление техники поворота из положения - лицом вперед в положение – спиной вперед.
5. Закрепление техники ведения мяча клюшкой по льду в движении на коньках. Передача мяча партнеру. Удары по мячу (все в движении).
6. Игры, эстафеты на коньках.

### ***Специальные упражнения на льду***

1. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста, за счет переноса центра тяжести тела вперед, и вперед – в сторону. Толчок правой ногой, скольжение на двух, толчок левой ногой, скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой, скольжение на двух ногах. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу.
2. Бег с изменением направления (переступанием). Торможение одной ногой без поворота корпуса. Торможение двумя ногами, без поворота корпуса. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым и левым боком.
3. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньки ото льда.
4. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед.
5. Поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед.
6. Бег спиной вперед по прямой, попеременными толчками каждой ноги.
7. Бег спиной вперед по дуге, переступанием в правую и левую стороны.

Примечание: в упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку хоккеиста) и сохранение равновесия. На первых занятиях спортсмены, в момент

завершения отталкивания выпрямляют опорную ногу, это неправильно. В дальнейшем процессе обучения, в момент отталкивания опорная нога остается согнутой до тех пор, пока спортсмен не обрёл хорошей устойчивости на коньках (около 2-х месяцев). Ключку давать ему не рекомендуется. Занятия с клюшкой необходимо проводить отдельно. Голова у хоккеиста не должна быть наклонена вниз.

### ***Упражнения для развития силы (взрывной)***

1. Приседания на одной и обеих ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 1/3 собственного веса тела. При этом не допускается повторения «до отказа».
2. Подскоки и прыжки без отягощений и с отягощениями.
3. Броски, толчки, метание камней, набивных мячей (весом до 1 кг.): с груди, из-за головы, снизу, вперед, назад.
4. Бег в гору на короткие отрезки: 5-20 м., бег по воде, многоскоки на песке.
5. Броски мяча на дальность.
6. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др.
7. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея с мячом.
8. Упражнения с набивными, футбольными и баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера грудью, плечом. Игры и эстафеты на коньках с перепрыгиванием через предметы и т.д.

### ***Упражнения для развития быстроты***

1. Передвижения на коньках и без коньков. Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях.
2. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с резким изменением скорости и направления по зрительному сигналу, ускорения.
3. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед).
4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
5. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнение с мячом (футбольным, баскетбольным, теннисным) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно.
6. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом). Упражнения на расслабление.

### ***Упражнения на развитие выносливости***

1. Длительный равномерный бег (на коньках и без) - частота пульса 140-160 ударов в мин.;
2. переменный бег (на коньках и без) - частота пульса 130-180 ударов в мин.;
3. кросс 3-6 км;

4. серийный интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течении 4-5 мин. (работа 5-12сек., интервалы отдыха 15-30 сек.);

5. чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью;

6. серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одной серии не более 20 – 30 сек., интервалы отдыха 1,5 – 2,5 мин., число повторений серий 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-15 мин.;

7. игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников и увеличением времени игры, на площадках увеличенных размеров.

8. упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15- 20 сек, вес отягощения для рук не более 5 кг., интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз);

9. бег по песку, по воде. Бег и прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках;

10. подвижные игры на поле для хоккея с мячом.

#### ***Упражнения для развития ловкости***

1. Эстафеты с предметами и без предметов.

2. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

3. Прыжки на коньках через препятствия.

4. Падения и подъемы.

5. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

6. Выбивание мяча у партнера в падении.

7. Игра клюшкой лежа и на коленях.

8. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов, резкой сменой направления бега.

#### ***Упражнения для развития гибкости***

1. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны.

2. Вращения туловища, шпагат, полушпагат.

3. Упражнение с клюшкой и партнером.

4. «Мост» из положения, лежа и стоя (наклона назад), упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

#### ***Техника игры: Техника владения клюшкой и мячом***

Ведение мяча. Обучение работы с клюшкой одной и двумя руками. Ведение мяча без отрыва от клюшки (перед собой, сбоку) по прямой и по дугам. Ведение мяча ударами и набиванием: (перед собой, сбоку) из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое «рубкой»), вперед - назад (перед собой и сбоку), диагональное.

Удары. Обучение удару с коротким и длинным замахом. С правой и левой стороны, низом и верхом, «метелочка».

Прием мяча, остановка мяча. Обучение «приему» мяча крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой телом. Обучение приему мяча туловищем. Дриблинг.

Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой, с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, изменением скорости бега, и «полупусканием» мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на «передачу», «на удар» и др.

#### *Техника обороны.*

Отбор и выбивание мяча клюшкой. Выбор позиции, ловля верхового мяча. Выбивание мяча резким движением клюшки. Отбор мяча клюшкой, положенной на лед. Обучение основным приемам силовой борьбы, игра корпусом.

### **Тактическая (интегральная) подготовка**

#### ***Тактика нападения.***

Индивидуальные действия:

- умение ориентироваться на площадке;
- выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнера, соперника;
- умение вести мяч и выполнять удары по воротам, обводку соперника;
- выполнение тактических заданий на игру;
- умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия:

- обучение передаче подкидной, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом с широким и коротким замахом, передаче низом, верхом;

- передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот;

- взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход»;

- умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки;

- обучение передачам, отбору мяча к «квадратах», с различным сочетанием игроков: 6:2; 4:1; 3:1; 3:3; 5:2, с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, два касания, до полного отбора мяча.

#### ***Тактика защиты.***

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор мяча при помощи клюшки, перехват верхового мяча.

Групповые взаимодействия: Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполнению игровых амплуа в команде.

## **2.6. Программный материал для тренировочного этапа (1-4 года)**

***Задачи на тренировочном этапе*** (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей с мячом;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

### 2.6.1. Теоретическая подготовка для тренировочного этапа (1-4 года)

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных хоккеистов как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны игроков. Спортсмен должен знать как, какими средствами можно улучшить или разнообразить свои действия. Беседа- форма общения тренера со спортсменами в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Лекции читают спортсменам главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

#### Содержание изучения теоретического программного материала на тренировочном этапе

Таблица – 16.

Тема
ТЕМА 1. Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека.
ТЕМА 2. Достижения советских и российских хоккеистов на международной арене.
ТЕМА 3. Ведущие европейские хоккейные клубы. Лучшие игроки мирового хоккея.
ТЕМА 4. Значение режима для спортсмена.
ТЕМА 5. Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом. Питание и его значение.
ТЕМА 6. Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля. Понятия о травмах.
ТЕМА 7. Уход за льдом. Оборудование мест занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.
ТЕМА 8. Правила игры в хоккей с мячом. Изучение и разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя.
ТЕМА 9. Общие понятия о стратегии, тактике, системе игры. Особенности тактики российского хоккея с мячом.
ТЕМА 10. Психологические аспекты подготовки хоккеистов. Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, инициативность, ответственность перед коллективом.

## **2.6.2. Практические занятия на тренировочном этапе (1-4 года)**

*Основные задачи:*

1. Закрепление техники бега на коньках скользящим шагом (широким, коротким, ударным).
2. Закрепление техники торможения:  
на параллельных коньках, правым, левым боком, с поворотом на 90 градусов;
3. Закрепление техники скольжения, спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
4. Закрепление техники поворота из положения - лицом вперед в положение – спиной вперед.
5. Закрепление техники ведения мяча клюшкой по льду в движении на коньках. Передача мяча партнеру. Удары по мячу (все в движении).
6. Игры, эстафеты на коньках.

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с поворотом на 360 градусов в обе стороны, бег по пересеченной местности, бег по песку, по воде.

В положении «о.с. хоккеиста» попеременное перемещение центра тяжести с правой ноги на левую, с пятки на носок.

Ходьба приставными шагами: левым, правым боком, ходьба с поворотом на 180, 360 градусов (голова поднята). Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед, то же с продвижением вперед. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу. Выпрыгивание из полуприседа и приседа, ходьба скрестным шагом.

### ***Специальные упражнения на льду***

1. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста, за счет переноса центра тяжести тела вперед, и вперед –в сторону. Толчок правой ногой, скольжение на двух, толчок левой ногой, скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой, скольжение на двух ногах. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу.

2. Бег с изменением направления (переступанием). Торможение одной ногой без поворота корпуса. Торможение двумя ногами, без поворота корпуса. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым и левым боком.

3. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньки ото льда.

4. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед.

5. Поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед.

6. Бег спиной вперед по прямой, попеременными толчками каждой ноги.

7. Бег спиной вперед по дуге, переступанием в правую и левую стороны.

Примечание: в упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку хоккеиста) и сохранение равновесия. На первых занятиях спортсмены, в момент завершения отталкивания выпрямляют опорную ногу, это неправильно. В

дальнейшем процессе обучения, в момент отталкивания опорная нога остается согнутой до тех пор, пока спортсмен не обрёл хорошей устойчивости на коньках (около 2-х месяцев). Ключку давать ему не рекомендуется. Занятия с клюшкой необходимо проводить отдельно. Голова у хоккеиста не должна быть наклонена вниз.

### ***Упражнения для развития силы (взрывной)***

1. Приседания на одной и обеих ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более  $\frac{1}{3}$  собственного веса тела. При этом не допускается повторения «до отказа».
2. Подскоки и прыжки без отягощений и с отягощениями.
3. Броски, толчки, метание камней, набивных мячей (весом до 1 кг.): с груди, из-за головы, снизу, вперед, назад.
4. Бег в гору на короткие отрезки: 5-20 м., бег по воде, многоскоки на песке.
5. Броски мяча на дальность.
6. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др.
7. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея с мячом.
8. Упражнения с набивными, футбольными и баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера грудью, плечом. Игры и эстафеты на коньках с перепрыгиванием через предметы и т.д.

### ***Упражнения для развития быстроты***

1. Передвижения на коньках и без коньков. Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях.
2. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с резким изменением скорости и направления по зрительному сигналу, ускорения.
3. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед).
4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
5. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнение с мячом (футбольным, баскетбольным, теннисным) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно.
6. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом). Упражнения на расслабление.

### ***Упражнения на развитие выносливости***

3. Длительный равномерный бег (на коньках и без) - частота пульса 140-160 ударов в мин.;
4. переменный бег (на коньках и без) - частота пульса 130-180 ударов в мин.;
3. кросс 3-6 км;
4. серийный интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течении 4-5 мин. (работа 5-12сек., интервалы отдыха 15-30 сек.);

5. чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью;

6. серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одной серии не более 20 – 30 сек., интервалы отдыха 1,5 – 2,5 мин., число повторений серий 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-15 мин.);

7. игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников и увеличением времени игры, на площадках увеличенных размеров.

8. упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15- 20 сек, вес отягощения для рук не более 5 кг., интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз);

9. бег по песку, по воде. Бег и прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках;

10. подвижные игры на поле для хоккея с мячом.

#### ***Упражнения для развития ловкости***

1. Эстафеты с предметами и без предметов.

2. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

3. Прыжки на коньках через препятствия.

4. Падения и подъемы.

5. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

6. Выбивание мяча у партнера в падении.

7. Игра клюшкой лежа и на коленях.

8. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов, резкой сменой направления бега.

#### ***Упражнения для развития гибкости***

1. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны.

2. Вращения туловища, шпагат, полушпагат.

3. Упражнение с клюшкой и партнером.

4. «Мост» из положения, лежа и стоя (наклона назад), упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

#### ***Техника игры: Техника владения клюшкой и мячом***

Ведение мяча. Обучение работы с клюшкой одной и двумя руками. Ведение мяча без отрыва от клюшки (перед собой, сбоку) по прямой и по дугам. Ведение мяча ударами и набиванием: (перед собой, сбоку) из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое «рубкой»), вперед - назад (перед собой и сбоку), диагональное.

Удары. Обучение удару с коротким и длинным замахом. С правой и левой стороны, низом и верхом, «метелочка».

Прием мяча, остановка мяча. Обучение «приему» мяча крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой телом. Обучение приему мяча туловищем. Дриблинг.

Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой, с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, изменением скорости бега, и «полупусканием» мяча под

клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на «передачу», «на удар» и др.

#### *Техника обороны.*

Отбор и выбивание мяча клюшкой. Выбор позиции, ловля верхового мяча. Выбивание мяча резким движением клюшки. Отбор мяча клюшкой, положенной на лед. Обучение основным приемам силовой борьбы, игра корпусом.

### **Тактическая (интегральная) подготовка**

#### ***Тактика нападения.***

Индивидуальные действия:

- умение ориентироваться на площадке;
- выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнера, соперника;
- умение вести мяч и выполнять удары по воротам, обводку соперника;
- выполнение тактических заданий на игру;
- умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия:

- обучение передаче подкидной, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом с широким и коротким замахом, передаче низом, верхом;

- передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот;

- взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход»;

- умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки;

- обучение передачам, отбору мяча к «квадратам», с различным сочетанием игроков: 6:2; 4:1; 3:1; 3:3; 5:2, с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, два касания, до полного отбора мяча.

#### ***Тактика защиты.***

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор мяча при помощи клюшки, перехват верхового мяча.

Групповые взаимодействия: Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполнению игровых амплуа в команде.

## **2.7. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства**

***Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовке;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

### **2.7.1. Теоретическая подготовка для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Теоретические занятия в основном проводятся в виде установки на предстоящую игру и разбора игры. При установке на игру дается характеристика команды соперника, ее результаты, стиль игры, сведения о тактической концепции, сильных и слабых сторонах в игре, характеристику сильнейших игроков. Желательны также видеозаписи игр с участием команд соперниц и данные личных наблюдений. раскрывает конкретные задания действий в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот. Раскрывает конкретные задания действий в обороне, в средней линии, в нападении и индивидуальные задания. Демонстрируется видеопленка, и тренер обращает внимание на сильные и слабые стороны в игре соперника, подчеркивает важность четкого выполнения заданий, полученных на игру. При разборе игры, сообщаются игрокам результаты выполнения игрового задания. Дается оценка степени выполнения тактического плана, говорится об ошибках, допущенных при организации атакующих и оборонительных действий. Определенную помощь тренеру окажут и объективные данные видео наблюдений.

#### **Содержание изучения теоретического программного материала на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица – 17.

Тема
ТЕМА 1. Международное спортивное движение, передовая роль российских спортсменов на международной арене.
ТЕМА 2. Достижения советских и российских хоккеистов на международной арене.
ТЕМА 3. Страны, активно культивирующие хоккей с мячом. Лучшие игроки мирового хоккея.
ТЕМА 4. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде, обуви.
ТЕМА 5. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние наркотиков, курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.
ТЕМА 6. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с мячом. Причины травм, их профилактика при занятиях хоккеем с мячом. Оказание первой помощи при травмах.
ТЕМА 7. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.
ТЕМА 8. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Роль судьи.
ТЕМА 9. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения

команды. Сведения о сопернике, его тактике игры, характеристика игроков. Определение состава команды. Разбор проведенной игры.

ТЕМА 10. Психологические аспекты подготовки хоккеистов. Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, инициативность, ответственность перед коллективом.

## **2.7.2. Практические занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства**

### ***Техника игры.***

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов.

Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной).

Умение выполнять удар и передачу мяча с любой точки поля.

Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, приемов ловли мяча и т.д.)

Развитие умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приёмы скрытно и неожиданно.

Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса.

Индивидуализация технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Совершенствование технических приемов овладения мячом при введении его в игру.

Исполнение стандартных положений (угловой удар, удар с «пятак», пенальти)

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях.

Следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, то есть эффективного выполнения при различных сбивающих, неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.); снижение физических возможностей (утомление, неблагоприятные внешние условия); непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия; при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра, то есть психологическая подготовка.

### ***Тактика игры.***

*Тактика нападения.*

Совершенствование ранее изученной индивидуальной, групповой и командной тактики.

Совершенствование групповых и командных взаимодействий, в зависимости от избранной системы ведения игры, от качества партнеров и противников.

Передача мяча в «отрыв», передача в определенную точку поля для удара мяча партнером.

Воспитание умений своевременно и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача–ведение–удар, удар–добивание, обработка-добивание и т. д.

Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на удар».

Индивидуальные тактические действия при выходе одного вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом, ударом).

Действия в направлении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря, против насыщенной обороны .

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай – выйди», «скрестный выход», «оставление мяча», «обработка».

Взаимодействие двух атакующих игроков против одного или двух обороняющихся: удар по воротам, в момент, когда обзор вратаря ограничен.

Взаимодействие одного–трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

Командные действия: нападение против зонной, персональной и смешанной системы защиты.

Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника.

Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

*Тактика обороны.*

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий, с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров.

Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций во время игры.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры её предупреждения.

Игра в защите при численном меньшинстве.

### ***Подготовка вратаря.***

*Технико-тактические действия вратаря.*

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.

Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника, взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной,

Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения.

Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча и при его добиваниях.

Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящемся в радиусе при передаче мяча, с краю вдоль ворот.

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

Совершенствование игрового мышления в спортивных играх.

Совершенствование игрового предвидения.

## **2.8. Рекомендации по организации психологической подготовки**

*Основное содержание психологической подготовки хоккеистов состоит в следующем:*

- формирование мотивации к занятиям хоккеем с мячом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфического «чувства конька», «чувства партнера», «чувства клюшки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на хоккеистов, необходимых для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих игроков.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коллективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Основными задачами психологической подготовки является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, установки на тренировочную деятельность.

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

В этих ситуациях перед спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

## **2.9. План применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Объем и интенсивность тренировочного процесса вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

***Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы.***

*1. Естественные и гигиенические средства:*

- Рациональный режим дня;
- Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- Естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

*1. Медико-биологические средства:*

- Специальное питание и витаминизация;
- Фармакологические;
- Физиотерапевтические;
- Бальнеологические.

## *2. Психологические средства:*

- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- Аутогенные тренировки.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных и гигиенических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни отдыха.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются после тренировочных занятий.

После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо-реабилитационные процедуры и др.

После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парня баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж используется в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки большой интенсивности не должны проводиться.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

#### ***Методические рекомендации:***

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно.

В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапов спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия.

По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств (таблица 18) особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Таблица – 18.

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена
3	Фармакологические средства: в течение всего периода. Витамины, витаминно-минеральные комплексы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена

## 2.10. План антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств МАУ СШ «ЦЗВС» разработан план антидопинговых мероприятий (Таблица 19). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов МАУ СШ «ЦЗВС» г. Новосибирска.

В своей деятельности в этом направлении МАУ СШ «ЦЗВС» руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, уставом учреждения.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование.

Во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия (таблица 19).

Таблица – 19.

№ п/п	Содержание мероприятия	форма проведения	срок реализации
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	Согласно плану работы МАУ СШ «ЦЗВС» в течение года
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		

### 2.11. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода тренировочного процесса тренеру необходимо готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на тренировочных занятиях и вне тренировочных занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть в хоккее с мячом терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и

соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступление на соревнованиях.

Спортсмены этапов спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику катания на коньках, владение клюшкой, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании упражнений.

Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря.

Для этапов спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту.

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

#### **3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Основными критериями подведения итогов реализации Программы являются:

- выступление спортсменов на соревнованиях различного уровня;
- стабильность состава спортсменов;
- выполнение спортсменами нормативов массовых и спортивных разрядов.
- привлечение спортсменов в составы сборных команд города, области и т.д.

Основными формами зачетных требований являются:

- тестирование,
- сдача нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений спортсменов (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Ежегодно проводится прием нормативов, создается аттестационная комиссия из представителей администрации, инструкторов-методистов и тренеров учреждения, утверждается план приема нормативов.

Спортсмены, успешно выполнившие все требования спортивной подготовки, переводятся на следующий этап подготовки (при условии прохождения Программы на предыдущем этапе в полном объеме).

Спортсмены, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное прохождение этапа подготовки в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, спортсмены переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов.

Перевод спортсменов, в том числе досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап подготовки) осуществляется на основании локального нормативного акта МАУ СШ «ЦЗВС» с учетом решения Тренерского совета на основании выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных мероприятий, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий этап подготовки, но выполнившие программные требования предыдущего этапа подготовки, могут переводиться раньше срока решением Тренерского совета при наличии разрешения врача (медицинского документа, заключения). Перевод осуществляется приказом директора на основании решения Тренерского совета.

Нормативы спортивной подготовленности спортсменов определяются задачами тренировочного процесса и контроля (текущего, оперативного). Нормативы подготовленности оцениваются на основе результатов комплекса измерений (общая физическая подготовка, техническая).

Этапные нормативы спортивной подготовленности (и нормативы по годам) приводятся в соответствии с видами спортивной подготовки. Этапные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности хоккеистов устанавливаются отдельно для спортсменов и спортсменок.

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в протоколе.

Спортсмен, выполнивший 70% нормативов – соответствует требованиям Программы по физической и технической подготовке.

### 3.2. Требования к результатам освоения программы

#### Этап начальной подготовки:

Должен знать:

- основные понятия, термины хоккея с мячом;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю хоккея с мячом и МАУ СШ «ЦЗВС»;
- основные элементы правил соревнований;
- правила использования спортивного инвентаря и техники безопасности.

Должен уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- применять основные принципы личной гигиены.

Должен владеть:

- основой техники передвижения на коньках;
- основными способами выполнения технических приемов игры;
- владеть методами самоконтроля.

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

Таблица – 20.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Упражнение	Юноши (норматив)	Девушки (норматив)
Скоростные качества	Бег на 30 м.	не более 5,2 с	не более 6 с
	Бег на 60 м.	не более 10,2 с	не более 11,2 с
	Бег на 20 м. на коньках	не более 4,4 с	не более 5,4 с
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 12,3 с	не более 12,6 с
	Челночный бег 4х9 м на коньках	не более 11,2 с	на коньках не более 12,2 с
	Бег на коньках на 40м, включая 20м спиной вперед	не более 11,5 с	не более 12,5 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 12 раз	не менее 7 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 140 см	не менее 135 см

#### Тренировочный этап:

Должен знать:

- средства физического воспитания;

- основы методики спортивной тренировки;
- правила соревнований и методику судейства;
- причины травм на занятиях и их предупреждение;
- условия выполнения требований и норм единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Должен уметь:

- индивидуально дозировать нагрузку на самостоятельных занятиях;
- контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.

Должен владеть:

- техникой передвижения на коньках в условиях соревнований;
- способами выполнения технических приемов игры в условиях соревнований;
- владеть методами самоконтроля.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица – 21.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Упражнение	Юноши (норматив)	Девушки (норматив)
Скоростные качества	Бег на 60 м.	не более 9,8 с	не более 10,8 с
	Бег на 200 м.	не более 40 с	не более 48 с
	Бег на 30 м. на коньках	не более 5,3 с	не более 6,1 с
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 11,0 с	не более 11,6 с
	Челночный бег 6х9 м на коньках	не более 16,6 с	не более 17,7 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 18 раз	не менее 12 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 160 см	не менее 150 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

Должен знать:

- правила соревнований и методику судейства;
- условия выполнения требований и норм единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Должен уметь:

- индивидуально дозировать нагрузку на самостоятельных занятиях;
- самостоятельно анализировать свои ошибки;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности.

Должен владеть:

- техникой передвижения на коньках в условиях соревнований;
- техникой и тактикой вида спорта, в рамках изученной программы;
- тактическими навыками взаимодействия с партнерами по команде;
- методикой судейства соревнований по хоккею с мячом;
- владеть методами самоконтроля.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица – 22.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Упражнение	Юноши (норматив)	Девушки (норматив)
Скоростные качества	Бег на 100 м.	не более 14 с	не более 16,2 с
	Бег на 50 м. на коньках	не более 7,5 с	не более 8 с
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 10 с	не более 11 с
	Челночный бег на коньках 6х9 м	не более 15 с	не более 16,5 с
Выносливость	Бег на 3000 м., на 2000 м.	не более 11 мин 5 с	не более 8 мин 48 с
Сила	а) Подтягивание на перекладине (юноши) б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	не менее 12 раз	не менее 12 раз
Скоростно-силовые качества	Пятикратный прыжок в длину с места	не менее 12 м.	не менее 150 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд		

#### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

##### Список литературных источников.

1. Савин В.П. «Хоккей» Учебник для институтов физической культуры - Физкультура и спорт.
2. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. «Юный хоккеист» - Физкультура и спорт 1986.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших тренировочных заведений. – М.: Академия, 2003.
4. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
5. Никонов Ю.В. «Подготовка квалифицированных хоккеистов» - Мн. Асар 2003.
6. Дерябин С.Е. «Контроль за подготовкой юных хоккеистов» - Физкультура и спорт 1981.
7. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
8. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» - Тера Спорт 2000.
9. Комков А.Г., Столов И.И. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2007.
10. Букатин, А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
12. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.
13. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей.-М.: Советский спорт, 2004.
14. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] / .А. Быстров. Москва: Тера-Спорт, 2000.
15. Дерябин, С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских школах: Автореф. дис. ...канд. пед. наук (13.00.04) / Дерябин Сергей Евгеньевич; [ГЦОЛИФК]. М., 1982.
16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
17. Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. 38 с.

##### Нормативно-правовая база.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» деятельности в области физической культуры и спорта».

2. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом, утвержденного приказом Минспорта России от 26 декабря 2014 года № 1079.

3. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

**Перечень аудиовизуальных материалов.**

1. DVD-фильм «Хоккейный видео-тренинг на русском языке».

2. DVD-фильм «Тренировка хоккейного вратаря».

3. DVD-фильм «Тренировка вратарей Владислава Третьяка».

**Перечень Интернет-ресурсов.**

1. Международная Федерация хоккей с мячом – «<https://ru.wikipedia.org>».

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>».

2. Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>».

Федерация хоккея с мячом России – «[www.rusbandy.ru](http://www.rusbandy.ru)».

3. Департамент физической культуры и спорта Новосибирской области «<http://www.minsport.gov.ru>».

4. Методическое интернет-пособие <http://www.lifeinhockey.ru/>.

5. Спортивные видео-уроки <http://panakapitana.ru/teamgames/hockey>.

6. Уроки хоккея - видео онлайн <http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/page/2/>.

7. Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>.

8. Все о хоккее - <http://allhockey.ru>.

9. Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>.

10. Международная федерация хоккея - <http://www.iihf.com>.

11. Телеканал "Спорт" - <http://www.sportbox.ru>.

12. Газета "Советский Спорт" - <http://www.sovsport.ru>.

13. Газета "Спорт Экспресс" - <http://www.sport-express.ru>.

14. Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>.

15. Sports.ru - <http://sports.ru>.

16. Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>.

17. Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>.