

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

Принята на заседании  
Тренерского совета  
протокол от «13» 12 2019 г.  
№ 4



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МАУ СШ «ЦЗВС»  
В.А. Бочкарёв  
Приказ от «14» 12 2019 г.  
№ 206-09

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

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

**Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 мая 2019 года № 373**

Срок реализации программы:  
Этап начальной подготовки – 3 года;  
Тренировочный этап – 5 лет;  
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.  
Авторы-составители программы:  
Науменко Л.И., инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций;  
Петрушин Ю.П., тренер;  
Бушуев А.А., тренер.

Новосибирск 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
<b>1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	7
1.1. Задачи деятельности МАУ СШ «ЦЗВС», осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта хоккей с шайбой	7
1.2. Структура тренировочного процесса	7
1.3. Основные требования по видам подготовки	8
1.4. Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий)	13
1.5. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки	16
1.6. Перечень тренировочных мероприятий	17
1.7. Требования к научно-методическому обеспечению	19
1.8. Требования к мероприятиям, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
1.9. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой	21
1.10. Требования к объему тренировочного процесса	22
1.11. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой	23
1.12. Требования к объему соревновательной деятельности	23
1.13. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	24
1.14. Режим тренировочной работы	26
1.15. Предельные тренировочные нагрузки	27
1.16. Предельный объем соревновательной деятельности	28
1.17. Объем индивидуальной спортивной подготовки	29
<b>2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	30
2.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку	32
2.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий	33
2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	38
2.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении	38
2.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов	43
2.6. Программный материал для тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	43
2.6.1. Планирование и содержание занятий на этапе начальной подготовки	42
2.6.2. Планирование и содержание занятий на тренировочном этапе (1, 2 года)	53
2.6.3. Планирование и содержание занятий на тренировочном этапе (3, 4, 5 года)	64
2.6.4. Планирование и содержание занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства	72
2.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	82
2.8. План восстановительных мероприятий	83
2.9. План инструкторской и судейской практики	86
2.10. Рекомендации по организации психологической подготовки	87
<b>3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ</b>	89
3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	89
3.2. Виды контроля общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки и методика проведения контроля	94
3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования	95
<b>4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	96
<b>5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>	98

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой (далее - Программа), разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 мая 2019 года № 373, является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки хоккеистов и содействует успешному решению задач спортивной подготовки, учитывая специфику данного вида спорта.

**Характеристика вида спорта – хоккей с шайбой, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.**

Хоккей с шайбой – один из самых популярных видов спорта в России. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений.

Сегодняшний хоккей с шайбой загадочен и прост, в то же время - многолик и сложен.

Хоккей с шайбой относится к командным - игровым видам спорта, для которого характерны специфические условия. Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий, выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта.

Особенность хоккея с шайбой заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта.

Игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником, но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея с шайбой предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея с шайбой как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Качество процесса подготовки зависит от программного обеспечения. Настоящая программа предназначена для работы с хоккеистами на этапах спортивной подготовки, в ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт. Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы. Четкая организация тренировочного процесса и высокое качество деятельности тренерского состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям хоккеем с шайбой, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов хоккейных команд.

Для оптимального состояния готовности спортсмена к выполнению задач соревновательной деятельности спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

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

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся продолжением тренировочного процесса.

С учетом специфики вида спорта хоккей с шайбой 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 шайбой осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным

дисциплинам вида спорта хоккей с шайбой учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
- проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей с шайбой осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **Структура системы многолетней подготовки.**

Многолетняя подготовка спортсменов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), и этап совершенствования спортивного мастерства. Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи:

1. Этап начальной подготовки – 3 года, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В задачи этапа начальной подготовки входит:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «хоккей с шайбой»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет, в рамках которого формируются тренировочные группы (Т). Выделяется два периода: до двух лет, свыше двух лет.

Задачами тренировочного этапа является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей с шайбой»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с шайбой»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений), в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей с шайбой»
- приобретение опыта судьи по виду спорта «хоккей с шайбой»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

# 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Задачи деятельности МАУ СШ «ЦЗВС», осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта хоккей с шайбой

В процессе многолетней подготовки спортивного резерва учреждение осуществляет решение следующих задач:

- развитие физической культуры и спорта, осуществление спортивной подготовки на территории города Новосибирска, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Новосибирской области.
- отбор детей и подростков для занятий хоккеем с шайбой (как мальчиков, так и девочек);
- укрепление здоровья и физическое развитие занимающихся;
- формирование высокого уровня тактико-технической и специальной физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;
- подготовка волевых игроков-личностей, преданных хоккею с шайбой.

## 1.2. Структура тренировочного процесса

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

В тренировочном процессе различают три уровня структуры.

1. **Микроструктуру** – структуру отдельных тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);

2. **Мезоструктуру** – структуру средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами. (месячный цикл).

3. **Макроструктуру** – структуру больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);
- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

При составлении годового тренировочного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса. С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.

Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку. Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея с шайбой к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема тренировочных нагрузок. Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок. Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

### **1.3. Основные требования по видам подготовки**

В содержании спортивной тренировки принято рассматривать следующие виды подготовки: - физическую; - технико-тактическую; - морально-волевую (психологическую); - теоретическую; - игровую (соревновательную).

Тренировку необходимо рассматривать как процесс всестороннего воспитания, предусматривающий гармоничное развитие физических, умственных и морально-волевых качеств, овладение разнообразными двигательными навыками и умениями, формирование общекультурного роста, духовного развития, сознательного профессионального отношения к тренировочным занятиям и быту. В тренировочном процессе для большего эффекта в совершенствовании мастерства занимающихся, широко используются подготовительные, подводящие, специально-подготовительные и специальные упражнения, по структуре и содержанию отвечающие игровой деятельности хоккеистов. Квалифицированный подбор разнообразных средств, их объем и дозировка с учетом возрастных особенностей и подготовленности хоккеистов является важным условием в работе тренера. К методам тренировки относятся: -



метод стандартно-повторного упражнения; - метод переменного-вариативного упражнения.

### **Физическая подготовка в хоккее с шайбой.**

Физическая подготовка в хоккее с шайбой – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержание их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и соревновательные.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие двигательных способностей, необходимых в хоккее с шайбой. Она может проводиться как на льду, так и вне льда. В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно выделить специализированную (вне льда) подготовку. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения на нервно-мышечные усилия пространственно временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея с шайбой и разработанные на их основе специально подготовленные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем обычной. В ходе специальной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов. В тренировочном процессе обе части физической подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. В свою очередь, физическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки: технической, тактической, психологической. Так, упражнения направленные на развитие различных видов выносливости, одновременно воспитывают и морально – волевые качества хоккеистов: умение выполнять работу в условиях нарастающего истощения через «не могу»; прививают трудолюбие и другое. В настоящее время в тренировочном процессе широко используется метод сопряженного воздействия, позволяющий одновременно совершенствовать специальную физическую и технико-тактическую подготовленность, а также игровое мышление юных хоккеистов.

### **Особенности развития основных двигательных качеств у юных хоккеистов.**

Особенности развития основных двигательных качеств у юных хоккеистов это – развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. В качестве методов развития силы используются, главным образом, повторный и прогрессирующий варианты методов упражнений для увеличения силовой нагрузки: измерение величины отягощений, скорость движений, количество повторений. Хоккеист должен все выполнять быстро: стартовать и бежать на коньках, тормозить и маневрировать, отводить соперника, вести, передавать и

принимать, бросать шайбу в ворота, останавливать противника силовыми приемами или, наоборот, уклоняться от силового единоборства. Вместе с тем он должен быстро реагировать на действие соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать тактическое решение и сразу же его реализовывать.

### **Особенности развития быстроты у юных хоккеистов.**

Быстрота является комплексным, многофакторным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой элементарными формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений. Уровень развития быстроты, в первую очередь, определяется функциональными характеристиками центральной нервной системы и периферического звена нервно-мышечного аппарата хоккеистов: подвижностью нервных процессов, скоростью, силой и частотой нервных импульсов, соотношением быстрых и медленных мышечных волокон, реактивностью мышц и их вязкостью, способностью мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное. Большое значение в проявлении быстроты имеет уровень координационных возможностей хоккеистов, их технической мастерство, а также предельная мобилизация волевых качеств.

**Развитие быстроты** – это развитие способности быстро определять скорость двигательных действий, развитие быстроты при изменении условий деятельности. При развитии быстроты чаще всего применяются скоростные, «спринтерские» упражнения: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, ускорения, старты из различных исходных положений, методические приемы развития быстроты:

- соревновательное выполнение движений или действий;
- выполнение упражнений за лидером;
- применение различных сигналов для начала и прекращения упражнений;
- использование дополнительных средств, связанных с тягой, транспортировкой отягощений и другое;
- использование стартов из различных исходных положений с места и в движении;
- упражнения в беге по склону вниз, по прямой и с изменением направлений;
- увеличение количества повторений посредством сокращения времени на выполнение упражнения;
- максимальное количество движений за определенный отрезок времени.

Работа над развитием быстроты тесно связана с развитием силовых качеств и скоростно-силовой выносливости. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее с шайбой во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов.

### **Особенности развития выносливости у юных хоккеистов.**

**Выносливость хоккеиста** – это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без утомления и противостоять ему, когда она может возникнуть.

Выносливость является таким физическим качеством, уровень развития которого зависит от функциональных возможностей многих органов и систем организма хоккеиста. К основным из них относятся: центральная нервная система, сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная, терморегуляционная и нервно-мышечная системы. Проявление выносливости зависит от уровня развития других двигательных качеств, технико-тактического мастерства, волевых способностей. Его психологической устойчивости и устойчивости организма к неблагоприятным условиям внутренней среды. Выносливость специфична и в каждом конкретном виде мышечной работы зависит от определенной группы факторов, в первую очередь, имитирующих работоспособность. Вот почему существуют различные виды выносливости: общая, специальная, скоростная, скоростно-силовая и другие.

### **Особенности развития гибкости у юных хоккеистов.**

**Гибкость (подвижность в суставах)** – это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой. Это качество необходимо хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в игре. Гибкость зависит от морфофункциональных свойств суставного и нервно-мышечного аппарата: эластичности мышц, участвующих в движении; согласованности работы мышц, участвующих в движении; сочленения суставных поверхностей; состояния нервной системы и т.п. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в максимальной амплитуде движений, выполняемых самостоятельно за счет активной работы мышц: сокращения синергистов и соответствующего растяжения антагонистов, а также сухожилий связок. Активная гибкость зависит и от состояния центральной нервной системы, координирующей силу напряжения и расслабления мышц. Пассивная гибкость определяет предельно возможной амплитудой движений, выполняемых с помощью каких-то внешних сил (отягощений). Пассивная гибкость целиком зависит от формы суставных костей и эластичности сухожилий, связок и растягиваемых мышц. Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличения создает предпосылки для увеличения амплитуды активных движений. Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной – увеличиваются. Снижение активной гибкости в состоянии утомления объясняется снижением силы и эластичности мышц, ухудшением способности к расслаблению. В утомленных мышцах раньше возникает охранительное напряжение. В связи с этим в состоянии утомления – а это бывает, как правило, в конце тренировочного занятия – целесообразно давать упражнения на пассивную, а не на активную гибкость. Степень проявления гибкости зависит от температуры тела и внешней среды. Пассивный отдых и охлаждение тела ухудшают гибкость. Показатели ее в разное время суток неодинаковы. Так, в утренние часы гибкость значительно меньше, чем днем. Упражнения на гибкость улучшают эластичность мышц,

сухожилий, связок, укрепляют их, что служит хорошей профилактикой травм всех суставов. В целом предупреждение снижения активной гибкости под влиянием утомления необходимо иметь определенный запас “гибкости”. Это предотвратит нежелательное изменение в структуре техники, которые могут быть связаны с уменьшением амплитуды движений.

### **Технико-тактическая подготовка.**

На этапе начальной специализации целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. Она включает изучение индивидуальных и групповых воздействий в нападении и в защите. Обучение Тактике игры ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения как на земле, так и на льду. Вместе с тем важное место продолжает занимать широкая общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей.

### **Техническая подготовка**

Под техникой игры принято понимать совокупность специальных приемов необходимых для ее ведения: владение коньками и клюшкой.

Основные задачи обучения на данном этапе:

1. повышение общей физической подготовленности, гармоничное развитие органов и систем;
2. воспитание быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств;
3. развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению умениями и навыкам игры;
4. обучение основам техники владения коньками и клюшкой, тактике игры;
5. освоение игровой деятельности.

### **Тактическая подготовка**

Задачи тактической подготовки юных хоккеистов:

- Обучить спортсменов возможно полнее реализовать в соревновательной деятельности свои возможности;
- Развить у юных хоккеистов способность быстро и рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от изменений игровой обстановки и игры соперника.

На этом этапе, в отличие от предыдущих, дальнейшее совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий осуществляется в рамках наигрывания определенных тактических систем, с более строгим выполнением функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

**На тренировочном этапе 1, 2 года** у занимающихся выявляется способность к игровой деятельности, начинается освоение индивидуальных и групповых тактических действий (выбор позиции, открывание, оказание помощи партнеру и т.д.) с одновременным развитием оперативного мышления, ориентировки, сообразительности, инициативы. В качестве основных средств целесообразно использовать различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – сначала в безледовых условиях, затем и на льду хоккейного поля. Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея с шайбой, позволяет занимающимся сосредоточить внимание на осмыслении процесса игры – оценке игровой ситуации и на их основе принимать

самостоятельные решения. Параллельность с освоением индивидуальных тактических действий начинается обучение групповым и командным. Сначала изучают простейшие групповые взаимодействия партнеров в парах и тройках на месте и в движении. Затем можно переходить к простым тактическим действиям. Обучение начинают с теоретического занятия, где с помощью макета хоккейного поля, видеозаписи или кинофильма показывают и объясняют расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам в соответствии с занимаемым амплуа и правилам игры. После этого осваивают практическую расстановку и перемещение игроков на размеченной площадке (вне льда), сначала без мяча, затем с передачами мяча руками. Для освоения командных тактических действий лучше использовать модифицированные под хоккей спортивные игры: гандбол и баскетбол.

**На тренировочном этапе 3, 4, 5 года** благодаря интенсивному развитию логического мышления, двигательного и зрительного анализаторов юных хоккеистов представляются хорошие возможности к углубленному освоению или индивидуальных, групповых командных тактических действий. На этом этапе индивидуальные и групповые тактические действия совершаются в тесной взаимосвязи с техническими приемами игры при использовании комплексных игровых упражнений. Занятия проводятся сначала в стандартных (упрощенных), затем в усложненных условиях игровой деятельности с подключением противоборства соперника. Одновременно осваиваются основные варианты тактических построений (систем) в обороне и атаке. При этом очень важно создать у юных хоккеистов четкое представление об изучаемой системе с помощью теоретического занятия и использования различных технических средств. Затем в упрощенных условиях (в движении на невысокой скорости, без сопротивления) осваиваются все основные передвижения и взаимодействия партнеров в рамках этой системы в отдельных зонах. После этого тактическая система может выполняться в целом и постепенно увеличивающимся противодействием противника. При разучивании каких-либо командных тактических построений перед каждым хоккеистом ставится конкретная и ясная тактическая задача и требуется четкое ее выполнение. В тактических упражнениях, учебных и контрольных играх наряду с предъявлением требований к выполнению заданий игроками всячески поощряется инициатива, творчество и самостоятельность решений.

#### **1.4. Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий)**

Вратарь защищает ворота, защитники обеспечивают недостижимость ворот при приближении соперника, а нападающие организуют атаки и контратаки, реализуя голевые ситуации. Круг обязанностей каждого игрока четко очерчен, выходить за его границы разрешается только в исключительных случаях. Имеют свои обязанности и нападающий в хоккее с шайбой.

Случается, и так, что защитники забрасывают шайбы, а нападающие защищают свои ворота. Тем не менее, существуют рекомендации, которые должны соблюдать игроки каждой линии.

1. Вратарь – это ключевая позиция игрока в хоккее с шайбой. Именно он предотвращает попадание шайбы в ворота своей команды. Потому качественная подготовка вратарей в хоккее с шайбой – одна из основных задач тренерского состава школы, которую ребенок посещает.

Как показали некоторые исследования в данной области, что соревновательная деятельность вратарей отчетливо отличается от этого же качества полевых игроков. Согласно результатам, методология, планирование и процесс обучения и подготовки вратарей должен быть несколько иным и подобран под их соревновательную деятельность. Занятия по хоккею с шайбой юного вратаря должны проводиться в следующих направлениях тренировочных воздействий:

- подготовка опорно-двигательного аппарата;
- проработка всех мышечных групп, суставов и связок;
- акцент на растяжку и гибкость;
- общая и скоростная выносливость;
- координационные качества;
- скоростные и скоростно-силовые качества и координация;
- общая физическая подготовка;
- совмещение физической нагрузки с технико-тактической подготовленностью.

Процент индивидуальных тренировок в плане-графике занятий юного вратаря должен быть не менее двадцати пяти. Координационные тренировки – основные для вратаря. Среднегодовой объем тренировочных воздействий на координацию вратаря составляет 22%, на скорость – 21%, на гибкость – 18%, силовые тренировки составляют 20% от общего количества, выносливость тренируются в 17%.

Чтобы выявить истинного вратаря тренера проводят физические и физиологические тесты, либо узнают его в ходе тренировок по его показателям. Для юных вратарей постоянно проводятся мастер-классы, где они получают возможность посмотреть на тактику поведения и стиль профессиональных игроков со стороны.

Психологические и психические показатели вратаря очень важны. Здесь конечно учитывается возраст юного спортсмена, однако ребенок не должен быть истеричным, депрессивным или меланхоличным. Хоккейные вратари – это люди с уравновешенной и твердой психикой (опять же насколько это возможно в силу возраста), в меру агрессивные, оптимистичные, с тягой к конкуренции, лидеры по волевым качествам.

Зачастую, ребенок, на инстинктивном уровне, после нескольких командных тренировок, осознает свои силы и сам вызывается на эту позицию. Тренеры проводят тесты, измеряют показатели и решают, подойдет ли юный спортсмен на такую ответственную позицию.

## 2. Защитник.

• Главная задача, возложенная на защитника в хоккейной команде – защита своих ворот от атак противника. В обороне они размещаются так, чтобы не дать сопернику прорваться к воротам. Чаще всего игрока с шайбой атакуют сразу два защитника – один пытается отобрать шайбу, а другой находится позади него и страхует. Защитники располагаются по диагонали площадки на своей половине,

но когда противник направляется к воротам по центру, туда же смещаются и игроки линии защиты, которые должны согласованно остановить атаку.

- Защитник, который играет в средней зоне, находится ближе к своим воротам. С такой позиции ему удобно следить за действиями противника и вовремя перемещаться на фланги.

- Каждый защитник в своей зоне плотно придерживает соперника, даже если тот без шайбы, следит за действиями всех хоккеистов и передвижениями шайбы. В том случае, если противник угрожает воротам, ближайший к нему защитник вступает в противоборство и пытается отобрать шайбу.

- Если противник выполняет бросок по воротам издалека или защитник не успевает помешать броску, он закрывает ворота туловищем, но делает это так, чтобы не перекрывать обзор вратарю.

- Чтобы плотно удерживать нападающих на своей половине площадки, защитник использует силовые приемы и приемы блокировки. Для слаженной и результативной игры команды между игроками должно быть четкое взаимодействие.

- Если атакует несколько игроков, защитники располагаются по флангам, если к воротам прорывается один противник, защитники смещаются к центру и атакуют его у своих ворот.

- Когда команда получает численное преимущество, линия защиты сдвигается ближе к воротам соперника и защитники принимают активное участие в организации атаки. В случае контратаки они отбирают шайбу и сразу же пасуют ее нападающим.

От умения игрока линии защиты оценить ситуацию на поле, быстро выбрать партнера в наиболее выгодном положении и передать ему шайбу во многом зависит успех команды. Тактика защитника в хоккее с шайбой выстраивается в зависимости от указаний вратаря и общих целей команды, а основной его функцией являются оборонительные действия.

3. Нападающие являются атакующими игроками, но при необходимости они принимают активное участие в защите ворот своей команды. В атаке, как правило, участвует два крайних нападающих. Темп атаки ускоряется по мере приближения к воротам противника. Забить гол позволяет быстрое продвижение хоккеиста в зону защиты, освобождение от опеки защитников, передача шайбы другому нападающему, обводка соперника и неожиданный бросок по воротам.

- Если нападающий теряет шайбу, он должен атаковать противника и попытаться вернуть ее обратно, если это не удастся, нападающие должны вернуться на свою половину площадки и принять участие в обороне. Крайние нападающие и во время атаки, и во время защиты остаются на своих флангах и меняют свое расположение только в исключительных случаях.

- Если борьба за шайбу разгорается в центре площадки, нападающие защищающейся команды выстраиваются треугольником с вершиной в сторону ворот соперника. При игре в защите они опекают нападающих противника и не продвигаются в оборону слишком глубоко, помогают защитникам, но при этом в любой момент готовы ринуться в атаку.

- Крайние игроки линии нападения должны согласовывать свою игру с центральным нападающим и линией защиты, быть всегда открытыми для передачи и мастерски владеть финтами. При атаке нападающие могут

располагаться за воротами соперника. Это очень удобная позиция для розыгрыша различных комбинаций и штурма ворот.

- Центральный нападающий находится по центру площадки и организует атаку, а потом поддерживает ее на половине поля противника. Он участвует в защите и чаще всего опекает центрального нападающего соперника. Этот игрок перемещается по всему полю.

Таким образом, действия нападающего в хоккее с шайбой не ограничиваются функциями атаки. Игроки линии нападения принимают участие как в нападении, так и в защите, передвигаются по всему полю, используют финты и силовые приемы. От слаженности тройки нападающих во многом зависит успех игры и результативность команды.

### **1.5. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Организация приема и зачисления поступающих для освоения программ спортивной подготовки осуществляется приемной комиссией. МАУ СШ «ЦЗВС» самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки.

Зачисление на программу спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по хоккею и сдаче нормативов для зачисления в группы.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются, или переводятся из спортивно-оздоровительных групп мальчики и девочки желающие заниматься избранным видом спорта, и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, имеющие письменное разрешение (допуск к занятиям хоккеем с шайбой) врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннее общефизическое развитие, двигательную и физическую подготовленность, что закладывает первичную базу для овладения основами техники хоккея с шайбой и выполнения контрольных нормативов для зачисления на последующий тренировочный этап подготовки. В ходе выполнения различных двигательных заданий выявляется структура и уровень развития спортивных способностей, что позволяет осуществить первичную ориентацию на выбор хоккейного амплуа. Период прохождения спортивной подготовки на данном этапе 3 года. Возраст занимающихся от 8 до 10 лет, что зависит от уровня развития и подготовленности ребенка, степени и темпов прироста основных показателей его развития, что



определяет успешность выполнения контрольно-переводных нормативов.

Тренировочный этап (Т). К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы Федерального стандарта по виду спорта «хоккей», имеющие допуск врача ВФД. Период прохождения спортивной подготовки на данном этапе 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе практически здоровые спортсмены успешно завершившие тренировочный этап и выполнившие нормативы II спортивного разряда и имеющие допуск врача ВФД. Период прохождения спортивной подготовки на данном этапе зависит от выполнения требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и данной программы.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, осуществляется с учетом требований, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

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.

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

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

Зачисление в МАУ СШ «ЦЗВС» оформляется приказом руководителя.

## 1.6. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 1

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих

				спортивную подготовку на определённом этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

### 1.7. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности МАУ СШ «ЦЗВС», осуществляющей спортивную подготовку.

Организация и ведение научно-методической деятельности осуществляется непосредственно самим учреждением.

Выделяются следующие направления научно-методической деятельности:

а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

б) организация мониторинга тренировочной деятельности;

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) учреждением;

е) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

ж) прогнозирование и текущее планирование возможности — материально-техническое и программно-методическое обеспечение; количество, уровень подготовленности и возраст спортсменов; кадровая политика (перспектива);

з) повышение публикационной активности специалистов осуществляющих спортивную подготовку.

### 1.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

б) приобщение молодежи к видам деятельности и к жизненным ценностям, несовместимых с употреблением запрещенных препаратов.

Модели различных форм физкультурно-спортивной деятельности при организации первичной профилактики применения допинга среди подростков и молодежи состоят из следующих компонентов: психофизический компонент; антидопинговая пропаганда; подготовка кадров в сфере физической культуры и спорта.

Как показала практика, исключительно перспективным направлением деятельности по предотвращению использования допинга в спорте являются разработка и внедрение организационно-управленческих, спортивно-массовых, информационно-пропагандистских и иных моделей физкультурно-профилактической работы в молодежной среде на основе олимпийского образования. Актуальность и огромный воспитательный потенциал олимпийского образования в настоящее время признаны во всем мире.

### **1.9. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой**

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	10

### **Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

Таблица 3

Этап подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп мин/макс человек	Разрядные требования	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года	Дополнительные требования
НП	1-й	8	15/30	-	Выполнение нормативов ОФП, СФП	-
	2-й	9	15/30	-		

	3-й	10	15/30	-	Выполнение нормативов ОФП,СФП	
Т	1-й	11	12/25	-	Выполнение нормативов ОФП,СФП	-
	2-й	12	12/25	-	Выполнение нормативов ОФП,СФП	
	3-й	13	12/25	-	Выполнение нормативов ОФП,СФП	
	4-й	14	12/25	-	Выполнение нормативов ОФП, СФП	
	5-й	15	12/25	-	Выполнение нормативов ОФП, СФП, выполнение II спортивного разряда	
ССМ	Весь период	15	10/25	наличие II спортивного о разряда	Выполнение нормативов ОФП,СФП	стабильность спортивных результатов

### 1.10. Требования к объему тренировочного процесса

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, что является одним из важнейших требований в организации спортивной подготовки – от микроцикла до многолетней тренировочной деятельности. Поскольку эти требования являются фактором, определяющим динамику спортивной работоспособности, а прогрессивные изменения в организме в определенной степени пропорциональны нагрузке (таблица 4).

Таблица 4

Этапный материал	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года (НП-1)	Свыше года (НП-2,3)	До двух лет (Т-1,2)	Свыше двух лет (Т-3,4,5)	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28
Количество занятий в неделю	3	3	6	9	9	9

Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	312	468	468	468

### 1.11. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	70	63	63	61	61	56	57	57	57
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	24	18	16	11	10	11	10	9	9
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	5	6	7	11	11	9	10	11	12
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5	6	15	15	15	16	16	15
1.4.	Техническая подготовка (%)	34	27	27	16	16	12	11	11	9
1.5.	Тактическая подготовка (%)	7	7	7	7	9	9	10	10	12
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%)	5	7	7	10	8	10	9	9	11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	3	3	3	3
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	25	30	30	30	31	31	31	31	29

## 1.12. Требования к объему соревновательной деятельности

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Необходимость достижения в основных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

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

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

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки.

Таблица 6

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ
	До года (НП-1)	Свыше года (НП-2,3)	До двух лет (Т-1,2)	Свыше двух лет (Т-3,4,5)	
<b>Юноши (мужчины)</b>					
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60
<b>Девушки (женщины)</b>					
Контрольные	-	2	2	2	2

Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32

### **1.13. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Структура годового цикла. Годичный цикл тренировки хоккеистов принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, а для игроков не участвующих в официальных соревнованиях, на периоды: предледовый, ледовый и послеледовый. Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годовом цикле до первого матча основных соревнований. В ходе подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы. Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов разных возрастных групп бывает различной. У хоккеистов младшего школьного возраста она составляет 4,5- 5,5 месяцев, а у хоккеистов старшего возраста – 2,5-3 месяца. Подготовительный период делится на 2 больших этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У хоккеистов младшего школьного возраста обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен. Главная задача общеподготовительного этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма.

Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу обще-подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. На этом этапе удельный вес средств общей подготовки постепенно уменьшается, а специальной – увеличивается. Тренировочные занятия проводятся как на земле (в зале), так и на льду. Вне льда больше используются специально-подготовительные упражнения. На льду применяются игровые технико-тактические упражнения, двусторонние и контрольные игры. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема.

Интенсивность же нагрузок возрастает. В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты.

Однако в подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсменов, тем в большей мере должна быть выражена данная установка.

В связи с этим в соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:



1. Изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности выполнения разнообразных технических приемов.
2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления.
3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
4. Совершенствование психической подготовленности.
5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях. Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки хоккеистов в этот период особенно сближаются.

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

### Годичный цикл подготовки спортсменов

Таблица – 7

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			

В соревновательном периоде, когда его продолжительность велика, целесообразно включать промежуточные мезоциклы. Они вводятся с целью поддержания общей тренированности на достаточно высоком уровне, снятия перенапряжения, вызванного частым участием в играх.

Тренировочный процесс строится на основании закономерностей, характерных для подготовительного периода, однако относительный объем специальных средств подготовки выше. К задачам переходного периода относится следующее:

1. Сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне.
2. Обеспечение активного отдыха юных хоккеистов, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья.
3. Устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

4. В переходном периоде постепенно снижается объем нагрузок за счет сокращения продолжительности занятий и их количества в неделю. Снижается и интенсивность нагрузок. В тоже время, в этот период тренировочный процесс не прерывается, должны быть созданы условия для сохранения определенного

уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклами тренировки.

### **1.14. Режим тренировочной работы**

Расписание тренировочных занятий - еженедельный график проведения занятий по группам подготовки согласуется с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях и утверждается директором.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до года до 2 часов, свыше года до 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 4 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по программе спортивной подготовки. При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия: разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов; не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

На всех этапах спортивной подготовки после 60 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической, психологической подготовки и другой тренировочной деятельности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья, и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях, рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну - около 23-24 часов, подъем - в 7-8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим

поясным временем.

### 1.15. Предельные тренировочные нагрузки

Тренер использует большие и предельные их величины, это предусматривает на каждом новом этапе спортивной подготовки предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе совершенствования спортивного мастерства. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 часов до 1456 часов на протяжении всех этапах подготовки; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 4 до 9.

### 1.16. Предельный объем соревновательной деятельности

Таблица 8

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ
	До года (НП-1)	Свыше года (НП-2,3)	До двух лет (Т-1,2)	Свыше двух лет (Т-3,4,5)	
<b>Юноши (мужчины)</b>					
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60
<b>Девушки (женщины)</b>					
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32

1. Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств хоккеистов, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные

соревнования (товарищеские встречи). Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

2. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

3. Основные соревнования. В них спортсмены ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

### **1.17. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем физической подготовленности спортсменов и этапом спортивной подготовки.

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

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики хоккеиста.

2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.

3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные мышцы, задействованные при игре в хоккей с шайбой.

4. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений.

5. Длительность индивидуальных занятий зависит от периода тренировки, уровня подготовленности игрока, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия, интервала между играми.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы, лиц проходящих спортивную подготовку (этап ССМ)

- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этап ССМ).

Объем индивидуальной спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет не более 15% от общего

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы определяет содержание материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам и этапам прохождения программы в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса.

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 шайбой и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;

- преемственность программных материалов по периодам годичных 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.

Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и

техничко-тактической подготовки, являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жесткого противоборства соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества хоккеистов. На этом этапе приобретают особую значимость тренировочные, товарищеские, контрольные и календарные игры.

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 – эта часть занятия направлена на функциональное вработывание организма, на предварительное усиление вегетативных функций, что позволяет спортсмену быстро включиться в работу, а также на разогревание и растягивание мышц, увеличение их эластичности. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Содержание обычно составляют малоинтенсивные упражнения, представляющие собой целостное выполнение всего специализируемого упражнения, или отдельных его элементов (бег на коньках, броски шайбы и др.).

Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настраивающие специализированные упражнения.

*Подготовительная часть* (разминка) продолжается 10-15 мин в тренировке новичков, 30-35 мин — в тренировке подготовленных спортсменов. В предсоревновательную разминку и разминку перед тренировкой специализированного характера включается специальная часть, назначение которой — более целенаправленно настроить функции организма на те упражнения, которые предстоит выполнять на соревнованиях или в основной части занятия.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов хоккея с шайбой, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения. *Основная часть тренировочного занятия* продолжается от 20-30 мин до 1,5-2 часов.

Закономерности в построении тренировочного занятия: - задачи технической подготовки всегда решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых и оценке знакомых координационных соотношений;

- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость, другие виды выносливости, волевые качества;

- при развитии выносливости в начале основной части целесообразно применять прерывистые методы ее воспитания, а затем непрерывные;

- наивысшая нагрузка на занятии должна приходиться приблизительно на вторую треть основной части с постепенным снижением в последней.

Часть третья, заключительная (заминка). *Заключительная часть* продолжается 3-5 мин. Она предназначена для постепенного снижения двигательной активности спортсмена.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники хоккея с шайбой).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики хоккея с шайбой).
4. Игра в хоккей с шайбой, 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 шайбой.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).

## **2.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют 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 спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В учреждении выделяют следующие этапы спортивного отбора:

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей с целью их ориентации на занятия избранным видом спорта. В группы начальной подготовки учреждения отбираются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта, выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки согласно федеральному стандарту по виду спорта «хоккей» (таблица 12):

- хоккей с шайбой – 8 лет;

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования групп тренировочного этапа. Отбор проводится в течение последнего года прохождения в группах на этапе начальной подготовки при явном темпе прироста физических качеств и спортивных результатов и выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки согласно федеральному стандарту по виду спорта «хоккей» (таблица 13); спортсмены прибывшие из других спортивных школ, клубов только при предоставлении справки. В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого занимающегося учреждения. В группы тренировочного этапа отбираются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта:

- хоккей с шайбой – 11 лет;

В это время проводятся организованный анализ и оценка тренировочного процесса, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, организованный анализ и оценка тренировочного процесса, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов комплектуются группы на этап совершенствования спортивного мастерства. Отбор спортсменов осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. Отбор проводится в течение последнего года прохождения в группах на тренировочном этапе при выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки согласно федеральному стандарту по виду спорта «хоккей» (таблица 14) и выполнения II спортивного разряда. Возраст зачисления на этап -15 лет. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья. По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерского совета учреждения определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Основными видами спортивной подготовки являются:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;



- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

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 с шайбой, 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 шайбой – 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 шайбу, забить её 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.

Главным методом тренировки - является метод упражнения.

В зависимости от контингента занимающихся содержание спортивной тренировки имеет свои особенности: чем моложе занимающиеся, тем больше внимания уделяется их общей физической подготовке, которая обеспечивает гармоничное развитие растущего организма.

К специфическим принципам спортивной тренировки относятся единство общей и специальной подготовки хоккеистов, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований, однообразность динамики нагрузок и цикличность тренировочного процесса. При этом необходимы четкое знание и использование индивидуальных особенностей хоккеистов (личностных, возрастных, физиологического развития и др.), контроль за переносимостью физических нагрузок в результате систематического организованного анализа и оценки тренировочного процесса, и врачебного контроля.

Средство - это конкретное содержание действия спортсмена, а метод - это способ действий.

Физические упражнения являются главными, специфическими средствами спортивной тренировки.

В каждом физическом упражнении необходимо выделять следующие стороны: исходное положение; движение части тела; направление движения; амплитуду движения; скорость движения; силу и направления работы мышц; согласованность и ритм движений; количество или длительность движений; частоту движений.

Первые три стороны физических упражнений позволяют определить главные мышечные группы, участвующие в движении, а остальные - то как эти группы мышц работают при выполнении конкретного упражнения.

Для решения одной и той же двигательной задачи можно использовать различные средства, но применяемые определенным способом, методически правильно.

Средств спортивной тренировки больше, чем методов. Выбор методов в процессе спортивной тренировки определяется конкретными задачами и условиями занятий: временем, местом; составом занимающихся и другими обстоятельствами.

С помощью упражнений общего воздействия решается большинство задач спортивной тренировки, начиная с повышения функциональных возможностей отдельных систем и органов и кончая достижением оптимальной координации двигательной и вегетативных функций в условиях соревновательной деятельности.

Диапазон использования упражнений частичного и локального воздействия значительно уже, однако, применяя их в ряде случаев можно добиться сдвигов в функциональном состоянии организма, которых нельзя достичь с помощью упражнений общего воздействия. Интенсивность работы в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем.

Данные о реальной интенсивности работы при выполнении различных упражнений должны постоянно находиться в поле зрения тренера и спортсменов, так как даже незначительное на первый взгляд снижение скорости передвижения или уменьшение числа двигательных действий в единицу времени (снижение плотности занятий) может обернуться резким уменьшением нагрузки на соответствующие функциональные системы, сделать эти нагрузки неэффективными с точки зрения повышения тренированности спортсменов.

Рассматривая изменения метаболических состояний у спортсменов в зависимости от относительной мощности, выраженной в единицах максимального метаболического уровня, Н.И. Волков выделил четыре уровня интенсивности работы: - максимальная анаэробная мощность, соответствующая наибольшей скорости преобразования энергии в алактатном анаэробном процессе;

мощность истощения, при которой отмечается наибольшая интенсификация анаэробного гликолиза;

критическая мощность, при которой достигается наибольшая скорость аэробного образования;

пороговая мощность, на уровне которой локализуется порог анаэробного обмена: эта мощность обычно составляет 50 % от критической.

В соответствии с данными уровнями интенсивности работы в практике принято распределять упражнения по зонам интенсивности. При этом дополнительно вводится зона малоинтенсивной работы восстановительного характера.

Продолжительность отдельных упражнений. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности - от 3-5 с. до 1 - 2 и более часов. Она определяется в каждом конкретном случае спецификой занятий, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс. Если необходимо повысить уровень анаэробной производительности, связанной с использованием макроэргических соединений, содержащихся в мышцах, продолжительность упражнений не должна превышать 10-15 с.

Если же ставится задача повышения аэробных соединений, содержащихся в мышцах, продолжительность упражнений не должна превышать 10-15 с. Если же ставится задача повышения аэробных возможностей, работа может быть продолжительной и в отдельных случаях занятие длится 1 - 2 ч.

Изменением продолжительности отдельных упражнений можно также способствовать избирательному развитию различных качеств. Продолжительность выполняемой работы по-разному влияет и на совершенствование волевых качеств.

Продолжительность и характер интервалов отдыха. Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Продолжительность пауз отдыха следует планировать с учетом периода восстановления после применяемых упражнений.

При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности следует различать следующие типы интервалов:

полные интервалы - продолжительность пауз гарантирует восстановление работоспособности к началу очередного упражнения;

неполные интервалы - упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилась, но уже близка к до рабочему уровню. Неполные интервалы составляют примерно 60-70% времени, необходимого для восстановления работоспособности;

сокращенные интервалы - повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности;

удлиненные интервалы - упражнения повторяются через промежуток времени, в 1,5-2 раза превышающий длительность восстановления работоспособности.

По характеру отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным.

При пассивном отдыхе, спортсмен не выполняет никакой работы, при активном - заполняет паузы дополнительной деятельностью.

Число повторений упражнений (длительность работы). Число повторений упражнений в рамках того или иного метода тренировки значительно влияет как на величину нагрузки, так и на характер реакции организма на выполняемую тренировочную работу, а вследствие этого - и на ее направленность.

В процессе спортивной тренировки упражнения выполняются в рамках двух основных методов - непрерывного и интервального.

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном - преимущественное развитие отдельных качеств.

При равномерном режиме, интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

В качестве самостоятельных методов принято также выделять игровой и соревновательный.

Игровой метод основан на развитии двигательных качеств.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях, разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры.

Соревновательный метод характеризуется выполнением физических упражнений с наибольшей интенсивностью при соблюдении правил соревнований. Соревновательный метод используется для увеличения воздействия нагрузки, повышения эмоциональности, для проверки уровня тренированности, подведения итогов тренировочного процесса.

### **2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, переносимых хоккеистами, - важное направление комплексного контроля, т.к. анализ нагрузок является объективной основой реализации планов тренировочного процесса. Тренировочные нагрузки, применяющиеся в подготовке хоккеистов, подразделяются следующим образом:

- по специализированности: к специализированным тренировочным упражнениям, структуры двигательных действий, которые в большей или меньшей степени соответствуют аналогичным показателям соревновательного упражнения;

- по направленности на решение задач различных сторон подготовленности хоккеистов: технической, тактической, интегральной, психологической, функциональной, физической (служащей развитию и совершенствованию того или иного двигательного качества и механизмов их энергообеспечения);

- исходя из известных закономерностей энергетического обмена при работе различного характера, можно предопределить величину физиологических изменений в организме в результате воздействия определенной тренировочной нагрузки и установить направленность этих изменений;

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

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

По величине нагрузки могут быть максимальными, большими, средними и малыми, более точно величина нагрузки определяется в количественных показателях объема (количество тренировочных дней, тренировочных занятий, часов (минут) затраченных на тренировочное занятие, количество часов (минут), в

среднем приходящихся на один тренировочный день. Данные полученные в результате комплексного контроля, анализируются и сопоставляются с критериями соревновательной деятельности и состоянием хоккеистов.

#### **2.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении**

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.

Программный материал для спортсменов этапов начальной подготовки и тренировочного этапа 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 подготовки, периодов и этапов годичного цикла.

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

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 наибольший 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.).

## Техника безопасности в процессе спортивной подготовки

### 1. Общие требования

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по хоккею с шайбой возможно действие на занимающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

1.5. Тренер, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

Перед началом тренировочных занятий тренер обязан:

2.1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку занимающихся (коньки, защитная форма).

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3. Провести разминку

### 3. Требования безопасности во время занятия

Во время тренировочных занятий тренер обязан:

3.1. Запереть все калитки на ледовой арене.

3.2. Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3.3. Не допускать катания занимающихся на тесных или свободных коньках.

3.4. Выпускать занимающихся на лед и отпускать занимающихся в



раздевалки только со своего разрешения.

3.5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

В аварийных ситуациях тренер обязан:

4.1. При плохом самочувствии занимающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить о данном происшествии родителю (законному представителю) пострадавшего.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

По окончании тренировочных занятий тренер обязан:

5.1. Отвести занимающихся в раздевалку.

5.2. Проследить за тем, чтобы:

- занимающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;

- убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку).

### 2.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Таблица 9

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Требование: занять место				Требование: количество игр	
		Спортивные разряды			Юношеский спортивный разряд	Юношеские спортивные разряды	
		I	II	III		I	II
1	2	3	4	5	6	7	8
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1-4	5-6	7-10			
	Юноши, девушки (до 17 лет)	1-3	4-5	6-7			
	Юноши, девушки (до 16 лет)	1-2	3-4	5-6			
	Юноши, девушки (до 15 лет)		1-2	3-4	5-6		
	Мальчики, девочки (до 14 лет)			1-2	3-4	9	
	Мальчики, девочки (до 13 лет)				1-3	9	7
	Мальчики, девочки (до 12 лет)				1-2	9	7

Первенство муниципального образования	Юноши (до 17 лет)			1-2	3-5	9	
	Девушки (до 17 лет)			1	2-3	9	
	Юноши (до 16 лет)				1-2	9	7
	Девушки (до 16 лет)				1	9	7
	Юноши (до 15 лет)				1	9	7
	Девушки (до 15 лет)					9	7
	Мальчики (до 14 лет)					9	7
	Девочки (до 14 лет)					9	7
	Мальчики, девочки (до 13 лет)					9	7
	Мальчики, девочки (до 12 лет)						7

## **2.6. Программный материал для тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

### **2.6.1. Планирование и содержание занятий на этапе начальной подготовки (1, 2, 3 года)**

Для групп начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий с юными хоккеистами является тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки - игровой.

Начальный этап подготовки хоккеистов имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки спортсменов. У 8-летних хоккеистов закладываются основы конькобежной подготовленности и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники хоккея с шайбой. Поэтому тренерам следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

При работе с юными хоккеистами в группах начальной подготовки должны решаться следующие задачи:

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

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

Успешное решение поставленных задач первоначального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Одним из важных вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

С этой целью для этапа спортивной подготовки приведен план-график подготовки (приложение).

### **Примерный материал по теоретической подготовке**

**Тема 1.** Инвентарь, оборудование, места занятий. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею с шайбой. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

**Тема 2.** Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре.

**Тема 3.** Развитие хоккея с шайбой в мире и в России.

**Тема 4.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения об антидопинговых правилах.

**Тема 5.** Гигиена, закаливание. Режим дня и питание хоккеистов. Личная гигиена.

**Тема 6.** Физическая подготовка хоккеистов. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности.

**Тема 7.** Основы техники хоккея с шайбой. Понятие о технике хоккея с шайбой.

**Тема 8.** Основы тактики хоккея с шайбой. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Игровое амплуа, функциональные обязанности.

**Тема 9.** Правила игры. Изучение правил игры.

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

**Тема 11.** Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов (самостоятельно).

### **Практическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

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

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 1-2 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекатывание груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

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

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (травка, песок, гимнастические маты и т.д.).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с околопредельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

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

Для развития **скоростных качеств** юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110-115 уд/мин).

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

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость

двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевою мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества. Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при развитии **ловкости** должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Занятия проводит на фоне свежести (восстановления).

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

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) — чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 до 3 км). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

### **Специальная физическая подготовка**

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и

быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития **силы**: приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы ног (стретчинг). Подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

**Координационные способности** юного хоккеиста развиваются и совершенствуются также сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Выбивание мяча у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

**Гибкость** необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим. Освоить упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием **быстроты** на льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (передвижения на коньках, владения

клюшкой и шайбой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения силы мышц и техники движения. Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках с отягощением на поясе, утяжеленном жилете, бег с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; сопряженного воздействия (утяжеленные клюшки и шайбы, утяжеленные браслеты); игровой метод и соревновательный.

Но нельзя успешно развивать скоростные качества юного хоккеиста, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

- упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

- упражнения для развития стартовой быстроты (преодоление с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

- упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

- упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3x10, 5x10 м, 3x18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов — передачи, прием шайбы, обводка, броски);

- упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

- игровые упражнения 1x0, 2x0, 3x0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с

чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

**Выносливость** характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 8 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем с шайбой.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

- повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200-300 м (общая выносливость);

- соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);

- игровой метод - основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

### **Техническая подготовка**

Основная задача этапа начальной подготовки сводится к созданию представления у юных спортсменов об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Методика обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. Начинать обучение рекомендуется без клюшки. Первые 2-3 месяца следует заниматься только обучением технике передвижения на коньках с использованием различных подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток и прочее. После этого вводятся различные подвижные игры на льду. Клюшки используются



периодически. На 2-м году подготовки юные хоккеисты занимаются с клюшкой постоянно.

На этапе начальной подготовки необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления (переступание).
10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».
12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом туловища на  $90^\circ$  на параллельных коньках правым (левым) боком вперед.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты.
17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда.
18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
20. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги.
21. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища — «плугом».
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на  $90^\circ$ .
24. Торможение с поворотом корпуса на  $90^\circ$  прыжком обеими ногами.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой. Для 9 – 10 летних хоккеистов рекомендуется проводить тренировочные товарищеские игры и турниры в одной зоне поперек площадки (на синей линии установить деревянные переносные бортики). Играть облегченной шайбой 3 периода по 15 мин «грязного» времени, с обязательной заменой через 1,5 минуты. Проводить такие турниры можно во время школьных каникул (ноябрь, январь, март месяцы).

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой и шайбой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
3. Бросок шайбы с длинным замахом.
4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
5. Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).
6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.
11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.
13. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.
14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).
15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).
16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.
17. Обманные движения (финты):
  - туловищем;
  - клюшкой с выпадом влево и вправо;
  - с шагом в сторону;
  - с изменением скорости бега и с «подпускиванием» шайбы под клюшку соперника;
  - с использованием борта;
  - финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

На этапе начальной подготовки юных хоккеистов следует обучать также и навыкам ведения допустимой правилами хоккея с шайбой силовой борьбы (не «вдогонку», не в спину). При этом следует обучить следующим силовым приемам:

1. Остановка грудью.
2. Остановка плечом.
3. Остановка верхней частью бедра.

### **Подготовка вратаря**

Подготовка вратаря занимает особое место в работе тренера. Для успешного обучения искусству вратаря важным является отбор хоккеиста на эту роль. Основными требованиями при этом являются: быстрота, координация движения, смелость, хладнокровие, сдержанность и многое другое, включая желание самого занимающегося.

Основой обучения и тренировки юных вратарей является разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры.

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее развитие его двигательных функций. Она подразделяется на общефизическую, специализированную и специальную.

## **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряженных тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды.

Объем тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньше, чем у подростков и юношей, так как детский организм еще не готов к таким нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота.

Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств: ловля мяча; жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча); развитие гибкости и подвижности позвоночника, суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в основной стойке; обучение и совершенствование координации движений приставным и крестным шагами, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком вперед, приставным и крестным шагом, с одной и двух ног; развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; акробатика — кувырки вперед и назад, в сторону, длинный кувырок (кульбит), акробатические упражнения в парах.

## **Специализированная физическая подготовка**

Специализированная физическая подготовка проводится вне льда и направлена на развитие двигательных качеств, специфичных для вратаря, а также на избирательное развитие групп мышц, участвующих в движениях, которые выполняются в тренировочной и соревновательной деятельности вратаря.

Специализированная физическая подготовка осуществляется по двум направлениям: развитие физических качеств и двигательных навыков на общекомандных занятиях, но с акцентом на вратарскую специфику, и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое).

Обучать вратарей специальным движениям и действиям проще и быстрее в зале или на площадке без коньков в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры. Специализированная физическая подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений:

- вратарь должен иметь сильные мышцы спины и брюшной пресс. Это достигается с помощью различных упражнений вне льда с отягощениями и на гибкость (наклоны, вращения с отягощениями и т.д.);

- для игры тяжелой вратарской клюшкой и перчатками (особенно «блином») нужны сильные кисти и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья (тренажер «Бизон-1», имитационные упражнения с отягощениями);

- скоростные качества юного вратаря развиваются с помощью стартов из различных исходных положений: скоростных перемещений в основной стойке, в приседе, полу-приседе, во время прыжков с клюшкой и без нее. Хороши различные игры: большой и настольный теннис, бадминтон, подвижные игры и эстафеты, специализированные упражнения с теннисным мячом и т.д.;

- ловкостные качества вратаря развиваются с помощью комбинированных, сложно-координационных упражнений, включающих элементы акробатических упражнений с теннисным мячом;

- гибкость развивается с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (махи, «шпагаты», «полушпагаты», наклоны, повороты и т.д.).

На начальных этапах целесообразно тренировать вратарей «зеркальным методом», когда они исправляют неточности друг друга. Основным методом — повторный. После каждого упражнения необходимо встряхнуть мышцы ног и рук. Характерной особенностью для этого возраста является то, что ребята не могут концентрировать свое внимание продолжительное время. Игра для них имеет первостепенное значение.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости:

- для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяжеленные «блины» и клюшка (0,3-1,0 кг), утяжеленный жилет (до 3 кг), утяжеленные браслеты. Основные методы - вариативный (утяжеленный «блин» - обычный «блин» и т.п.) и сопряженный;

- координационные способности вратаря развиваются и совершенствуются сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники;

- специальная гибкость вратаря развивается следующими упражнениями: шпагат продольный и поперечный, полушпагат, стойка «краба» (сед на коленях, ноги в стороны), стоя у борта, наклоны вперед-назад; махи ногой влево - вправо, вперед-назад (держась одной рукой за борт);

- стартовая быстрота развивается с помощью стартов из различных исходных положений всевозможными скоростными перемещениями вратаря в воротах и вне их на расстояние 1-5 м.

Высокий уровень физического развития в сочетании с хорошей функциональной подготовленностью двигательного аппарата, дыхательной сердечнососудистой, нервной и других ведущих систем организма является своеобразным фундаментом технико-тактической подготовленности вратаря.

### **Техническая подготовка вратаря**

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с 9-летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше - все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста (но начинать надо с коньковой подготовки и заниматься примерно год).

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику согласно классификации:

- обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами;

- ловля мяча, шайбы, посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;

- обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Обучение технике отбивания высоколетящих шайб грудью, плечом, предплечьем, «блином», щитками.

### **Тактическая подготовка вратаря**

Согласно классификации в тактический арсенал хоккейного вратаря входят индивидуальные и групповые действия, которые строятся на определении момента и направления завершения атаки соперника.

Тактическая подготовка юных вратарей заключается в последовательном обучении правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций; в обучении ориентированию во вратарской площадке; в обучении умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

## **2.6.2. Планирование и содержание занятий на тренировочном этапе (1, 2 года)**

В тренировочных группах 1-го, 2-го годов закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

Основными задачами тренировочного этапа являются:

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Ведущую роль на тренировочном этапе выполняют показатели общей и специальной физической подготовленности, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств. Показатели технического мастерства на этапе начальной специализации определяют успешность игровой деятельности в меньшей степени. Однако следует учитывать, что установка на достижение высоких спортивных результатов в детском возрасте носит характер отдаленной перспективы, а этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники хоккея с шайбой.

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе детского тренера. Основой отбора и контроля подготовленности юных хоккеистов являются нормативы согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

### **Распределение тренировочной нагрузки на тренировочном этапе (1,2 года)**

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки (приложение 1 ).

Распределение тренировочных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, сроков выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, а также счетом уровня подготовленности юных хоккеистов. При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки, значимость которых из года в год повышается.

### **Примерный материал по теоретической подготовке**

**Тема 1.** Характеристика уровня развития любительского и профессионального хоккея с шайбой в мире и Российской Федерации. Тенденция развития хоккея с шайбой.

**Тема 2.** Общая физическая подготовка (ОФП). Общая физическая подготовленность хоккеиста - фундамент спортивного мастерства.

**Тема 3.** Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития специальных физических качеств.

**Тема 4.** Техническая подготовка. Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

**Тема 5.** Тактическая подготовка. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

**Тема 6.** Правила хоккея с шайбой, изменения и дополнения. Продолжить изучение правил хоккея с шайбой. Разбирать на макете хоккейной площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

**Тема 7.** Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов.

**Тема 8.** Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.

**Тема 9.** Врачебно-педагогический контроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях хоккеем с шайбой. Понятие об утомлении и переутомлении.

**Тема 10.** Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

**Тема 11.** Установка перед играми и разбор проведенных игр.

**Тема 12.** Просмотр видеозаписей, тренировочных фильмов, игр команд квалифицированных хоккеистов и т.п.

### **Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

Практический материал изучается и закрепляется на групповых тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Общая физическая подготовка должна обеспечить физическое развитие юных хоккеистов, развитие основных двигательных качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Тренировочный материал по общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам подготовки, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности спортсменов и уровнем их физического развития.

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействия, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

#### **Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах**

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, с тренажером «Бизон-1»; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

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

3. Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

## Упражнения для направленного развития физических качеств.

В возрасте 11-14 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков и к концу этого периода человек приобретает до 90% их общего объема.

1. Важной предпосылкой для развития **ловкости** является запас движений. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорных прыжков с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночными сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Упражнение в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Особая роль отводится подвижным играм (с образным сюжетом, предполагающим комплекс различных действий: бег, прыжки, броски и ловля мячей, преодоление полосы препятствий и т.п.) и спортивным играм, а также эстафетам на местности, связанным с преодолением препятствий.

Основные методы — повторный, игровой, соревновательный, вариативный.

2. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм **быстроты** приходятся на возраст 7-14 лет. Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное пробегание отрезков 20-30 метров со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов. Бег с внезапными остановками и возобновлением и изменением направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

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

3. **Сила** юных хоккеистов на этапе начальной специализации развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений. В этом возрасте можно использовать упражнения с набивными мячами, гантелями, предметами весом 2-3 кг. Основной метод выполнения упражнений повторный, однако, упражнения выполняются не «до отказа».

Упражнения для развития силы: бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Висы, подтягивания из виса; упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера; приседания на одной и двух ногах; отжимания в упоре. Упражнения с эспандером, метание мячей, толкание ядра, камней на дальность. Упражнения на специальных приспособлениях типа «Геркулес», с использованием тренажеров типа «Аполлон», «Бизон-1». Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.



Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных хоккеистов способность расслаблять мышцы после их напряжения, не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения.

4. Упражнения для развития **скоростно-силовых качеств**: общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, много скоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Прыжки «в глубину» с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, вверх по лестнице. Бег с отягощением (утяжеленные пояса, «блины» и т.п.).

5. Детский и подростковый возраст (8-16 лет) является наиболее благоприятным для развития **аэробной производительности** — основы общей выносливости и для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Наиболее бурный рост аэробных возможностей происходит в 13-16 лет (при целенаправленной работе).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег (частота пульса во время бега 130-170 уд/мин), чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110-170 уд/мин), бег 300, 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 6 км). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору (равномерный). Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Подвижные игры. Велосипедный кросс. Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров и более с невысокой скоростью).

В подготовке юных хоккеистов для развития общей выносливости используются методы: повторный (8-12 лет), равномерный непрерывный (с 12 лет), переменный непрерывный (с 12 лет), интервальный (кратковременные интенсивные упражнения с короткими интервалами отдыха), игровой.

Дети характеризуются меньшей способностью работать в условиях недостатка кислорода за счет анаэробных источников энергии. Однако, это не означает, что в тренировке юных хоккеистов не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований и при подготовке к ним). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

6. Упражнения для развития **гибкости**: для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов, из различных исходных положений; для мышц туловища (наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя); для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногами в разных

направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полушпагаты).

### Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея с шайбой (выполняются на льду).

Упражнения для развития **силы**: приседания на одной и двух ногах (в движении), прыжки на одной и двух ногах в движении (через линию), статические усилия на мышцы ног. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Ручной мяч (набивной весом 2 кг) — на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Эстафеты с переноской набивных мячей (2-3 кг). «Челночный бег» на коньках.

Постепенно нагрузка увеличивается - упражнения выполняются с утяжеленным поясом (3-5 кг), с утяжеленной шайбой (300-400 граммов), утяжеленной клюшкой.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный.

Развитие **скоростных качеств**. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет.

Для воспитания скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

1. Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях.
2. Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.
3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 с.

В связи с тем, что перенос тренированности в скоростных упражнениях в большинстве случаев не наблюдается, тренировочные упражнения по своим кинетическим и динамическим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

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

Упражнения для развития **быстроты**: повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 50 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному и звуковому сигналам. Ускоренный бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты. Быстрая остановка и передача шайбы партнеру с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Скоростные серии бросков шайбы в борт, в ворота. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время. Подвижные игры на льду. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц.

Упражнения для развития **выносливости**: длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин) и переменный бег на коньках (частота пульса 130-180 уд/мин). Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с

максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 с, интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Все эти упражнения направлены на развитие **скоростной выносливости**.

**Специальная выносливость** развивается с помощью повторений игровых упражнений, игре в одной зоне с уменьшенным количеством игроков, с уменьшением интервала отдыха в играх на льду. Игра в хоккей с шайбой на поле для хоккея с мячом.

Важным условием при развитии скоростной и специальной выносливости является то, чтобы объем нагрузок был незначительным и тщательно контролировался тренером.

**Ловкость** — важная предпосылка изучения и совершенствования техники хоккея с шайбой. Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты на льду с предметами и без предметов, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъемы на льду, бег по кругу с падением на одно, на два колена, эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, резкая смена направления бега на коньках, подвижные игры с элементами акробатики.

Для развития **гибкости** и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения. Упражнения выполняются в движении по периметру хоккейной площадки: вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки; перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево; маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

### **Техническая подготовка**

Основная задача этапа начальной специализации сводится к освоению структуры технических приемов.

**Техника передвижения на коньках.** Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одно, два колена с поворотом, падения на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360° и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45-90-180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

### **Техника владения клюшкой и шайбой**

**Ведение шайбы.** Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с торможениями и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с «подпуском» под клюшку соперника, то же без зрительного контроля.

**Броски шайбы.** Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» (заметающего) броска, с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание после боковой, встречной передачи. Удар-бросок во всех вариантах — с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевых» бросков. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление шайбы в ворота. Обучение технике броска подкидкой.

**Прием шайбы.** Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка -прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху.

Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру. Изучение сочетаний технических приемов: ведение — передача, ведение — бросок, ведение — бросок — добивание, прием — ведение — передача, прием — ведение — бросок, прием — ведение — бросок — добивание, прием — бросок, прием — бросок — добивание, прием — передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием — ведение — передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

**Обманные движения (финты)** перед передачей партнеру — «ложный бросок», «остановка — ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка — конек — клюшка», финт — «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием.

**Силовые приемы.** Обучение основным приемам силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшки сверху, подбивание клюшки соперника.

Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках площадки, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивании шайбы в падении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера.

Ловля шайбы на себя. Умение выбрать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы, стоя на одном и двух коленях, в падении.

#### **Тактическая подготовка**

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с амплуа. Совершенствование ранее изученных тактических действий в более сложной обстановке, против более активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передачи шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным

проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

**Групповые взаимодействия.** Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Совершенствование короткой и длинной передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении или на свободное место. Передачи с использованием борта, коньком, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль закругления.

Изучение взаимодействия в «треугольниках». Создание численного превосходства путем смещения центрального либо крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника — добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, «замыкание» дальней штанги. **Позиционное нападение.**

**Тактика обороны.** Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке.

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

### **Подготовка вратаря**

**Физическая подготовка.** Совершенствование быстроты одиночного движения, частоты движений. Совершенствование специальной гибкости и «выворотности» суставов в полушпагате, шпагате. Совершенствование координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), приставным и окрестным шагом, в челночном беге лицом и спиной вперед. Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево на одной и двух ногах с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Акробатика: полет - кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

**Техника игры вратаря.** Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы

ловушкой и отбивания «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Обучение технике падений на правый и левый бок ногами вперед («стенка») и опускания на два колена.

**Тактика игры вратаря.** Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, «ударом». Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### **Планирование занятий**

Тренировочный план предусматривает организацию и проведение тренировочных занятий в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

Годичный цикл тренировочных занятий тренировочных групп делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры.

#### **Задачи подготовительного периода:**

- приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика и т.д.);
- дальнейшее развитие физических качеств, 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.

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

Тренировочные нагрузки на **специально-подготовительном этапе** продолжают возрастать, однако, не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, интенсивность специально-подготовительных и специальных упражнений. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться.

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 дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать разгрузочный день (малая нагрузка).

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

**Соревновательный период** включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача — достижение высоких и стабильных результатов (установка носит характер отдаленной перспективы).

**Задачи соревновательного периода:**

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление техники хоккея с шайбой;
- овладение тактическими вариантами групповой тактики, совершенствование индивидуальной тактики и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовленности.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре.

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 в соревнованиях.

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

**Задачи переходного периода:**

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечить активный отдых занимающихся, 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 количество практических занятий в неделю. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности спортсменов.

**Типовые недельные микроциклы**

Оперативное планирование на микроцикл заключается в распределении объемов нагрузок разного характера и направленности по дням и занятиям микроцикла с более детальным определением частных объемов отдельных видов подготовки (физической, технической, тактической, теоретической) и двигательных качеств (силовых, скоростных, координационных, выносливости).

### 2.6.3. Планирование и содержание занятий тренировочного этапа (3,4,5 года)

В тренировочных группах 3-го, 4-го, 5-го годов подготовки хоккеисты проходят процесс, направленный на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

Основными задачами групп тренировочного этапа являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
- добиться правильного выполнения технических приемов, в том числе в усложненных условиях, т.е. сформировать двигательное умение;
- обучение основам командной тактики и совершенствование индивидуальной и групповой тактики;
- выполнение разряда по хоккею с шайбой;
- овладение теоретическими знаниями по методике хоккея с шайбой и правилам игры;
- получение звания судьи по спорту (хоккею с шайбой).

На первый план здесь выходят показатели физического развития, которые играют главенствующую роль. Это есть следствие периода бурного полового созревания детей, который характеризуется различными сроками начала и неодинаковыми темпами протекания. На этом этапе в ходе контроля за подготовленностью юных хоккеистов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития. На втором плане по значимости для 12-летних показатели, характеризующие скоростные возможности юных хоккеистов.

В 13 лет по-прежнему основная роль за показателями общей и специальной физической подготовленности и физического развития занимающихся. Характеристики технической подготовленности остаются в этот период на втором плане, несмотря на то, что в 13 лет эти компоненты подготовленности у юных хоккеистов уже достаточно хорошо выражены.

В 14 лет физическое развитие продолжается, но рост его заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей выносливости и скоростных качеств. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, технико-тактической подготовленности и специальной координации движений, а также психологических свойств в сфере оперативного мышления, памяти и простых двигательных реакций. Эти данные в основе своей согласуются с современными представлениями о возрастных особенностях развития организма детей на этапе спортивной специализации.

Возраст 14 лет характеризуется дальнейшим увеличением веса, роста, развитием кардиореспираторной системы, возрастанием анаэробных возможностей организма, силы, быстроты (за счет техники выполнения), повышением возможностей креатинфосфатного механизма энергообеспечения.

#### **Практическая подготовка**

Практический материал изучается на групповых, командных тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.



## **Общая физическая подготовка**

Тренировочный материал по общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам подготовки, позволяя тренерам тренировочных групп спортивной специализации самостоятельно решать задачи по ОФП, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности и физического развития занимающихся можно дать только некоторые рекомендации по развитию физических качеств:

- упражнения для развития силы (в т.ч. взрывной) по программе групп начальной специализации. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера, утяжеленной клюшки, броски утяжеленной шайбы (до 400 г). «Челночный бег». Бег вверх по лестнице;

- упражнения для развития быстроты — по программе групп начальной специализации. Увеличивается длина дистанции до 60-100 м;

- упражнения для развития выносливости - по программе для групп начальной специализации. Дополнительно — дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 минут. Наибольший прирост МПК у юных хоккеистов наблюдается с 13 до 16 лет. Если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей подготовки на развитие аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно будет в должной мере повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. И как следствие от хоккеиста нельзя будет ожидать высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте;

- упражнения для развития ловкости — по программе для групп начальной специализации. Необходимо использовать в спортивных играх сбивающие факторы (сопротивление соперников, без зрительного контроля, несколько различных мячей — футбольных, гандбольных, баскетбольных); преодоление полосы препятствий;

- упражнения для развития гибкости — по программе для групп начальной специализации, количество повторений увеличить.

## **Специальная физическая подготовка**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея с шайбой. Развитие специальных физических качеств юных хоккеистов групп спортивной специализации проводится по программе тренировочных групп начальной специализации с некоторыми дополнениями:

- упражнения для развития силы — нагрузка несколько увеличивается за счет увеличения отягощения (набивные мячи — 3 кг, шайбы — 400 г, количество повторений в «челночном беге» увеличивается, вес утяжеленных жилетов или поясов увеличивается и т.д.);

- упражнения для развития быстроты — сокращается время выполнения упражнения, количество повторений увеличивается до 12, серий — до 2-3.

В возрасте 12-14 лет рекомендуется развивать быстроту в беге на льду, целенаправленно воздействовать на скорость двигательных реакций, силу и быстроту отталкивания и повышать максимальную частоту движений. По мере

освоения различных способов техники бега на коньках и владения клюшкой совершенствуют скорость двигательной реакции, быстроту и частоту движений клюшкой при владении шайбой (дриблинг), быстроту выполнения броска, передачи, приема обводки и т. п.

В 12-14-летнем возрасте быстроту развивают вместе с силой (сопряженный метод). Время выполнения упражнений повторным методом обычно не превышает 10 с. Паузы отдыха достаточно большие, до ЧСС восстановления 108-114 уд/мин;

- упражнения для развития выносливости — «фартлек» на льду, используется переменный непрерывный метод (игра скоростей). Повторный метод используется для развития скоростной и специальной выносливости юных хоккеистов (в данном случае важно подобрать оптимальные паузы отдыха). Многократное выполнение упражнения с короткими интервалами отдыха, не обеспечивающими относительно полного восстановления от предшествующей работы (интервальный метод). При игровом методе нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением перерывов, сокращением или увеличением дистанции (эстафеты), количества пробежек, уменьшение или увеличение количества повторений в игре и т.п.; уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Специальные упражнения на льду, направленные на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической, технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия): челночный бег с шайбой и без шайбы (отрезки можно варьировать), скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях (время от 10 до 45 с), атака 3х2 на всю площадку (2-3 атаки без перерыва), атака 5х0 на всю площадку (3 атаки подряд), игровое упражнение 3х1+1 на всю площадку (контратака выполняется во встречном потоке);

- упражнения для развития ловкости - следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля, слаломный бег, прыжки с поворотами), преодоление полосы препятствий без шайбы и с шайбой с последующим броском шайбы в ворота;

- упражнения для развития гибкости и ее поддержания - применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения - упражнения на растягивание. Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения, желаемого эффекта. В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, затем различные пружинящие упражнения, а после этого - упражнения с отягощением или в паре.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

#### **Техническая подготовка**

Методика обучения на этапе спортивной специализации отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение юными

хоккеистами всех механизмов техники развиваемого движения и правильное воспроизведение ее тончайших деталей.

По мере автоматизации движений нужно увеличивать число повторений упражнения, однако при этом не следует доводить организм юных хоккеистов до значительной степени утомления. В противном случае могут возникать ошибки при выполнении движений, которые при дальнейших повторениях могут закрепиться.

**Техника передвижения на коньках.** По мере освоения основных приемов техники владения коньками необходимо продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на  $90^{\circ}$ - $180^{\circ}$ - $360^{\circ}$  и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на  $45^{\circ}$ - $90^{\circ}$ - $180^{\circ}$  и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Игры и беговые упражнения на ограниченных участках и в условиях скученности игроков. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени. Эстафеты. Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, кувырков.

**Техника владения клюшкой и шайбой.** Выполняются упражнения на совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении после боковой, встречной передачи. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправления шайбы после бросков, добивание шайбы, отскочившей от вратаря. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами.

Прием шайбы ранее изученными способами, в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру. Обучение и совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование ранее изученных приемов обводки в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

Повышение технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Необходимо также работать на линолеуме, на бетонных площадках, на фанере, на листах стали и т.д.

### **Тактическая подготовка**

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах спортивной специализации включает в себя совершенствование индивидуальных и групповых действий, а также обучение командным взаимодействиям в нападении и защите.

## **Командные взаимодействия в нападении**

Выход из зоны защиты, действия игроков в средней зоне при контратаке, завершение атаки. Расстановка игроков при позиционном нападении. Командные взаимодействия при численном превосходстве над соперником (5х3, 5х4, 4х3).

Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при вводе шайбы в игру на различных участках площадки.

Командные действия. Нападение против зонной, персональной и смешанной систем защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

## **Командные взаимодействия в защите**

Переход к обороне при срыве атаки в зоне защиты, в средней зоне, в зоне нападения. Расстановка и обязанности игроков при зонной, персональной и смешанной защите. Оборона с помощью зонной и смешанной системы защиты, прессинга.

Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4х5, 3х5, 3х4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

## **Подготовка вратаря**

**Физическая подготовка** вратаря проводится согласно программе полевых игроков, но дозировка упражнений на выносливость отличается в сторону уменьшения, больше внимания уделяется развитию взрывной силы, стартовой скорости, специальной выносливости вратаря, ловкости и гибкости.

**Техническая подготовка** — по мере освоения технических элементов вратаря на этапе начальной специализации необходимо предусмотреть совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами. Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках. Развития умения сохранять и принимать основную стойку.

Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивание «блином». Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы. Обучение технике падений на правый и левый бок щитками вперед («стенка») и опускание на два колена, обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок.

Совершенствование техники отбивания высоко летящих шайб предплечьем, плечом, грудью, щитками.

**Тактическая подготовка** — совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Обучение тактическим действиям при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при ее добивании. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пяточок» из-за ворот и сбоку. Развитие игрового предвидения.

Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы перед воротами. Тактика игры при выходе из-за ворот и в условиях скученности игроков перед воротами.

### **Планирование занятий**

Тренировочный план предусматривает проведение круглогодичных тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

#### **Подготовительный период**

Задачи этого периода для групп спортивной специализации аналогичны задачам для групп начальной специализации.

На общеподготовительном этапе динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу общеподготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Специально-подготовительный этап — основная задача данного этапа — непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент нагрузки.

Изменение интенсивности нагрузки происходит, прежде всего, за счет повышения удельного веса специально-подготовительных упражнений и двусторонних тренировочных и контрольных игр.

### **Соревновательный период**

В подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсмена, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них) должны решаться, в основном, перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов.
2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение опыта.
3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
4. Совершенствование психической подготовленности.
5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки юных хоккеистов в этот период сближаются.

Однако в отдельные дни микроциклов в соревновательном периоде необходимо включать дополнительные занятия, направленные на поддержание общей работоспособности организма.

В специальной психологической подготовке хоккеистов особое значение приобретает непосредственная настройка на предстоящие матчи, мобилизация на высшие проявления физических сил, а также регуляция эмоциональных состояний и волевых проявлений в процессе игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

### **Переходный период**

Начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Он не должен быть более 1,5-2 месяцев.

Задачи переходного периода для групп спортивной специализации те же, что и для групп начальной специализации.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности. Если же юный хоккеист не получал достаточно нагрузок, мало тренировался в подготовительном периоде, редко выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном, т.е. в развивающих режимах.

### **Типовые недельные микроциклы**

Методика построения микроциклов зависит от комплекса различных факторов: общего режима жизнедеятельности юных хоккеистов (включая учебную и тренировочную деятельность, размещение, питание, проезд до места соревнований, занятий), их возраста, уровня подготовленности, места микроцикла в общей системе годичного цикла и другое.

Продолжительность микроцикла может быть различной — от 2 до 10 дней, однако чаще всего бывает около 5-7 дней. В соревновательном периоде продолжительность микроциклов определяется календарем соревнований и бывает обычно от 3-4 до 7 дней. Более короткие межигровые циклы в соревновательном периоде для юных хоккеистов не оправданы.

Каждый микроцикл состоит из двух фаз: нагрузочной, которая связана с той или иной степенью утомления, и восстановительной (занятия восстановительного характера или полный отдых). В структуре микроцикла эти две фазы повторяются, причем восстановительная фаза совпадает с окончанием микроцикла.

Звеньями целостного процесса микроцикла являются тренировочные занятия. Планировать каждое тренировочное занятие необходимо с учетом направленности нагрузок в предыдущем и последующих занятиях.

При планировании 2-3 занятий в течение дня особое внимание следует уделить смене направленности занятий и разнообразию применяемых тренировочных средств, что позволит повысить эмоциональность работы.

Трехразовые тренировки в день планируются, в основном, в условиях сбора. При этом первая тренировка обычно проводится сразу после сна, в период,

когда работоспособность организма снижена, в связи с этим на утренние часы не следует планировать использование скоростных и скоростно-силовых упражнений, также больших и максимальных нагрузок, иначе это сказывается на эффективности дневного (основного) занятия.

В группах совершенствования спортивного мастерства спортсмены проходят этап закрепления и дальнейшего совершенствования полученных ранее знаний, приобретенных умений и навыков. Основная задача на данном этапе сводится к формированию прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение технического приема в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности.

В 16 лет физическое развитие продолжается, но рост его заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей выносливости и скоростных качеств. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, технико-тактической подготовленности и специальной координации движений, а также психологических свойств в сфере оперативного мышления, памяти и простых двигательных реакций. Эти данные в основе своей согласуются с современными представлениями о возрастных особенностях развития организма детей на этапе спортивной специализации.

Направленность в работе — совершенствование технико-тактической подготовленности в условиях, приближенных к игровым (соревновательным), дальнейшее развитие общесиловых и скоростно-силовых качеств, быстроты движений, повышение специальной работоспособности.

Перевод из одной группы совершенствования спортивного мастерства в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований.

#### **2.6.4. Распределения тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства**

При планировании тренировочных занятий с хоккеистами групп совершенствования спортивного мастерства необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки (приложение 1).

При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки.

#### **Примерный материал по теоретической работе**

**Тема 1.** Современное состояние хоккея с шайбой в мире и России. Характеристика современного состояния хоккея с шайбой в мире и России (детского, юношеского и профессионального). Тенденции развития хоккея с шайбой.

**Тема 2.** Тактика хоккея с шайбой. Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование навыков индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командных действий в защите и нападении.

**Тема 3.** Правила хоккея с шайбой, изменения и дополнения. Продолжить закреплять знания правил хоккея с шайбой. Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея с шайбой. Провести семинар по правилам хоккея с шайбой.

**Тема 4.** Восстановительные мероприятия в хоккее с шайбой. Более глубокое изучение средств и методов восстановления организма после нагрузки.

**Тема 5.** Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и ее физиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка перед игрой.

**Тема 6.** Основы методики тренировки. Использование различных методов тренировки в зависимости от направленности занятия, решаемых задач, характера и условий проведения тренировки, подготовленности занимающихся.

**Тема 7.** Установка перед играми и разбор проведенных игр.

**Тема 8.** Просмотр видеозаписей, игр команд высокой квалификации, тренировочных фильмов и т.п. Целесообразно проводить разборы игр команд высокой квалификации, используя видеозаписи, а также просмотр матчей непосредственно.

### **Практическая подготовка**

Практический материал изучается на групповых, командных тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

### **Общая физическая подготовка**

Представляя тренерам, возможность самостоятельно решать задачи по ОФП, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности и физического развития учащихся, приводим некоторые рекомендации по развитию физических качеств в группах совершенствования спортивного мастерства.

**Развитие силы.** Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так у 15-летних подростков мышечная масса составляет 33% относительно массы тела, у юношей 17 лет — около 44%. В период 15-17 лет опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе. В связи с этим в данном возрасте целесообразно увеличивать объем силовой работы и величину отягощений.

В период 15-17 лет у хоккеистов более всего увеличивается сила следующих групп мышц: сгибателей и разгибателей плеча, разгибателей предплечья, сгибателей бедра, разгибателей голени, а также разгибателей туловища.

В 15-17 лет по мере увеличения мышечной массы и биологического созревания организма **силовая подготовка** становится все более специализированной. Программа специализированной силовой подготовки усложняется. Например, тренировочные занятия включают в себя комплексы различных прыжковых, скоростно-силовых упражнений для развития мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса, предплечья и кисти, спины, живота. Упражнения выполняются в различных сочетаниях и разной последовательности.

В этот период начинают применять штангу. При использовании метода повторных усилий величина отягощений может увеличиваться до 70% от



максимальной, а при динамическом методе - до 20%. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии — 4-5 раз). Для развития силовой выносливости эффективен метод повторных усилий с величиной отягощения до 40-45% от максимального.

В подготовке хоккеистов 15-17 лет метод максимальных усилий целесообразно использовать только в базовых мезоциклах подготовительного периода. Не рекомендуется включать работу с максимальными весами хоккеистам после перерыва в занятиях, вызванного болезнями, травмами или другими причинами.

В силовой подготовке хоккеистов 15-17 лет тренировочные задания силовой направленности обычно выполняются в течение 40-60 минут. Такие занятия можно проводить на протяжении всего подготовительного периода (в отдельных микроциклах 1-3 раза в неделю), на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годичного цикла 1-2 раза в неделю.

Силовую тренировку, если она направлена на развитие силовой выносливости, следует проводить на фоне достаточно высокой работоспособности организма (т.е. включать силовые упражнения сразу после дня отдыха или разгрузочного дня). Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и других. С 15 лет вводятся нормативы на силовую выносливость:

- для мышц рук: жим штанги (100% от собственного веса) руками в положении лежа на спине (руки сгибать и разгибать полностью) — максимальное количество раз («до отказа»);

- для мышц ног: жим штанги (200% от собственного веса) ногами в положении лежа на спине (ноги сгибать до угла 90° между голенью и бедром, разгибать ноги полностью) максимальное количество раз («до отказа»).

**Развитие быстроты.** Как известно, наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст 7-14 лет, после чего способность к дальнейшему развитию быстроты снижается. Повышение скорости движения достигается за счет целенаправленного развития силы мышц, анаэробных возможностей организма и совершенствования движения.

Тренировочные занятия, развивающие скоростные качества, рекомендуется выполнять в 1-3 сериях, в каждой серии по 6-8 повторений. На одном занятии необходимо планировать не более 3 серий, поскольку креатинфосфатные резервы организма быстро исчерпываются. Интервал отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности хоккеистов и контролируется по ЧСС восстановления - повторное выполнение упражнения необходимо начинать при ЧСС не более 108-114 уд/мин.

Объем скоростной подготовки, средства и методы ее на протяжении годичного цикла не одинаковы и изменяются в соответствии с задачами, поставленными на отдельных этапах.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5-7% времени от всей физической подготовки. Основную работу по развитию скоростных качеств следует проводить на специально-подготовительном этапе (она составляет 15-18 %). Занятия должны проходить вне льда и на льду при соотношении 1:4.

В микроциклах следует проводить занятия на 1-й и 2-й день после отдыха. На отдельных занятиях скоростные упражнения проводятся в первой половине занятий в течение 20-40 минут.

Основными методами скоростной подготовки являются игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

**Развитие ловкости.** При нормировании нагрузок в процессе развития ловкости нужно руководствоваться следующими положениями:

- задания на координацию, требующие тонких нервно-мышечных дифференцировок и волевой собранности, выполнять в начале занятия, когда сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность;

- суммарный объем упражнений на ловкость должен быть невелик;

- в занятиях надо придерживаться оптимальных интервалов отдыха, чтобы при следующем повторении не нарушилась координация движения.

Средства развития общей ловкости направлены на обогащение двигательного опыта и координации движений вообще и проводятся на общеподготовительном этапе годичного цикла тренировки. К основным средствам относятся: акробатические и гимнастические упражнения, а также подвижные и спортивные игры.

**Развитие гибкости.** Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем. Темп выполнения упражнений средний и медленный. Упражнения на растягивание нужно выполнять до появления легкой боли в мышцах, что является сигналом к прекращению работы.

В микроциклах упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок, а также в паузах между упражнениями, направленными на развитие силы, ловкости, быстроты.

В конце тренировочного занятия специальные упражнения на гибкость целесообразно давать статического характера продолжительностью 20-30 с. **Общая выносливость** — тренировки для развития общей выносливости (аэробных возможностей) основное место занимают в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе. Несколько в меньшей мере они используются в соревновательном и в переходном периодах.

Упражнения, направленные на развитие емкости аэробных возможностей, обычно планируются на первые этапы подготовительного и переходного периодов годичного цикла и на промежуточные мезоциклы соревновательного периода, а также после болезни и травмы спортсмена.

Упражнения, развивающие мощность аэробных процессов, целесообразно планировать на всех этапах годичного цикла и на протяжении всего процесса многолетней подготовки юных хоккеистов.

Тренировочные задания на развитие аэробных возможностей включаются, как правило, во вторую половину занятия, если оно носит комплексную направленность. Отдельные занятия избирательной направленности для развития общей выносливости целесообразно планировать последними в течение дня и на конец микроцикла накануне дня отдыха или разгрузочного дня.

Основными упражнениями являются кросс до 8-10 км, бег 200, 300, 400 м, игровые упражнения (футбол, регби).

Тренировочные задания аэробного характера (кросс до 20 мин при ЧСС до 130-140 уд/мин, силовые упражнения с небольшой нагрузкой и интенсивностью — ЧСС до 130-140 уд/мин, общее время 20-25 мин) используются также сразу же после проведенного матча в целях активного восстановления.

**Скоростная выносливость** — при совершенствовании гликолитического механизма энергообеспечения используют два типа заданий с преимущественной направленностью на повышение емкости и мощности гликолитических реакций.

Для повышения емкости гликолитических процессов используются упражнения со следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы — 90-95% от предельной (соревновательной).
2. Продолжительность нагрузки — от 40 с до 3 мин.
3. Интервалы отдыха постоянные или сокращающиеся, продолжительностью от 1 до 3-5 мин между повторениями и до 10 мин между сериями.
4. Число повторений в серии — от 3 до 5 раз, число серий — 1-3.

Используются: бег на отрезках от 300 до 600 м, бег в гору, эстафеты, игры, игровые упражнения, формы круговой тренировки, в том числе преодоление полосы препятствий.

При преимущественном воздействии на мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения продолжительность повторения упражнений не должна превышать 30-45 с. Методы выполнения упражнения серийно-повторный и интервальный. Количество повторений в серии — 3-5, число серий — 1-2.

Упражнения, направленные на совершенствование алактатного анаэробного механизма энергообеспечения, отличаются следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы максимальная, но может быть несколько ниже ее (95%).
2. Продолжительность разовой нагрузки в пределах 3-10 с.
3. Интервалы отдыха в пределах 1-3 мин.
4. Характер отдыха пассивный, между сериями может быть активный.
5. Число повторений в серии 4-6, отдых между сериями 7-10 мин. Число серий, как правило, не более двух.

Используются упражнения: различный бег от 5 до 30 м, эстафеты, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, прыжковые.

В заданиях анаэробной алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха 100-110 уд/мин. Задания анаэробной алактатной направленности целесообразно давать в начале тренировочного занятия сразу после разминки и в 1-й или 2-й день микроцикла.

В годичном цикле подготовки упражнения на совершенствование анаэробных алактатных процессов применяются почти на всех этапах подготовки, за исключением втягивающего микроцикла в подготовительном периоде, разгрузочных микроциклов в промежуточных мезоциклах соревновательного периода и в переходном периоде.

### **Специальная физическая подготовка**

Благодаря специальной физической подготовленности у юных хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, быстроты и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения: с утяжеленным жилетом (7-12 кг), утяжеленными браслетами, утяжеленными шайбами (400-600 г), утяжеленными клюшками, набивными мячами, упражнения повышенной координационной сложности и другие.

**Развитие силы.** Силовая подготовка хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства все более специализируется и усложняется. Упражнения с отягощениями выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространенный метод — сопряженный, когда технико-тактическое упражнение выполняется с отягощением. При развитии силовой выносливости часто используют автомобильные покрышки от грузовых автомобилей (для увеличения нагрузки на покрышку садится еще и партнер), которую тянет за собой на веревке хоккеист. Хорошее упражнение «паровоз», когда «паровоз» тянет за клюшку «вагон» (или несколько «вагонов» — хоккеистов). Для развития скоростно-силовых качеств применяют дриблинг утяжеленной шайбы в течение 10-30с с перемещением на ограниченном участке льда в условиях скопления игроков. Утяжеленный пояс или жилет отличное средство для развития как скоростно-силовых качеств, так и силовой выносливости (10-20 кругов по периметру площадки).

**Развитие быстроты.** Основными факторами, способствующими развитию быстроты хоккеиста, являются пространство, время и соперник. Исходя из них строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (отрезки сокращаются или удлиняются — вариативный метод), время выполнения упражнения сокращается, для того, чтобы выполнять упражнения в условиях, приближенных к игре, вводится соперник. На основании этих подходов строятся тренировочные занятия по развитию быстроты хоккеиста. Игровые упражнения выполняются на максимальной скорости (за исключением случаев: этапа вкатывания хоккеистов на льду, разучивание нового технико-тактического упражнения).

В процессе развития **специальной ловкости** используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

1. Введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.
2. Изменения скорости и темпа движения.
3. Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограниченное время и пространство для замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки).

4. Усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед «приземлением», ведение шайбы с дополнительным опусканием на одно или два колена).

5. Создание непривычных условий выполнения упражнений, а также применение специальных снарядов и устройств. Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление (типа потряхиваний, свободных махов и т.д.) и растягивание.

Развитие гибкости. Упражнения на гибкость делятся на дополнительные и основные. Дополнительные используются для растягивания мышц, сухожилий и связок в подготовительной части занятия (в разминке), а также после выполнения различных упражнений на силу, быстроту, ловкость и выносливость в основной и заключительной частях занятия.

Основные упражнения выполняются по следующей методике: основной метод - повторный, сериями по 10-25 раз в каждом подходе, количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развивая гибкость, следует при выполнении одного и того же упражнения периодически менять, усложнять исходные положения. Гибкость развивается быстрее, если при выполнении упражнения перед хоккеистом будут поставлены определенные задачи, для выполнения которых нужно проявить волевые усилия.

Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Развитие выносливости. Специальными упражнениями на льду развивают скоростную и специальную выносливость хоккеистов, в основе которых анаэробно-гликолитический и анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения.

Скоростная выносливость на льду развивается различными беговыми упражнениями. Тренировочные задания на повышение гликолитической мощности и емкости выполняются обычно в таком режиме: время работы — 30-40 с (в одном повторении), в серии — 3 повторения, продолжительность интервалов отдыха после повторений 60-90 с. Время активного отдыха между сериями — 10-12 мин. В качестве типичного примерного упражнения можно рекомендовать следующее: челночный бег на коньках с торможением (5x54 м) x 3. Время выполнения одного повторения — 42-46 с, время отдыха между повторениями — 3 мин, между сериями 8-10 мин, ЧСС по окончании работы 192-210 уд/мин, по окончании отдыха — 110-120 уд/мин. Кстати, упражнение на льду 5x54 м является контрольным нормативом для определения уровня скоростной выносливости хоккеистов.

Специальная выносливость обеспечивается также анаэробно-гликолитическим механизмом энергообеспечения. В качестве примерного упражнения для повышения специальной выносливости хоккеистов (и

одновременно анаэробных гликолитических возможностей) можно рекомендовать следующее: двусторонняя игра в хоккей с шайбой 3х3 (на всю площадку). Продолжительность игрового отрезка 1-2 минуты, отдыха 2-3 минуты. ЧСС по окончании работы 180-200 уд/мин, по окончании отдыха 110-120 уд/мин. Всего 6-8 серий.

В годичном цикле подготовки целенаправленное воздействие на емкость и мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения, как правило, планируется на вторую половину подготовительного периода, а также на соревновательный период.

Упражнения для совершенствования анаэробной гликолитической энергопродукции планируют в подготовительном периоде не более 2 раз в неделю, чередуя их с упражнениями в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

В основном (соревновательном) периоде годичного цикла это воздействие осуществляется в значительной мере посредством соревновательных нагрузок.

Упражнения гликолитической анаэробной направленности следует давать после упражнений анаэробного алактатного воздействия (разминочный бег на коньках от 5 до 60 м, эстафеты, игровые упражнения, броски шайбы и т.д.). В заданиях алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха - 100-110 уд/мин. Продолжительность разовой нагрузки 3-12 с.

После занятий целесообразно проводить восстанавливающие процедуры, способствующие быстрому синтезу и накоплению креатинфосфата, в том числе применение витамина В15 и увеличение в рационе продуктов с большим содержанием креатинфосфата.

### **Техническая подготовка**

Цель тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства - обеспечить возможность применения изученного двигательного действия с максимальной эффективностью в любых, в том числе и в быстро меняющихся, условиях.

На этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка широко используется метод сопряженного воздействия, когда совершенствование технических приемов происходит одновременно с направленным развитием физических качеств и улучшением тактической подготовленности.

В программу технической подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства входит: дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Умение выполнять броски и передачи шайбы с любой точки площадки. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли шайбы на себя и т.п.). Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности

выполнения технических приемов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условий (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

Необходимо заниматься совершенствованием техники владения клюшкой и шайбой и вне льда (на бетонной площадке, на линолеуме, фанере и т.д., используя различные приспособления для усложнения выполнения дриблинга, финтов).

### **Тактическая подготовка**

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные, спортивные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду.

Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах совершенствования спортивного мастерства включает в себя тактику нападения и тактику обороны.

**Тактика нападения:** совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от мастерства партнеров. Организация контратаки. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача — ведение — бросок, бросок — добивание, подправление — добивание и т.п. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п. Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «отдал — откройся», «ушел влево — отдал вправо», «окрестный выход», «оставление шайбы», подправление. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок в ворота в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

**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 в ходе 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 ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

### **Подготовка вратаря**

**Физическая подготовка** вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по программе полевых игроков, но с вратарской спецификой: совершенствование гибкости и специальной «выворотности» (супинация, пронация) суставов; развитие силы мышц рук с использованием отягощений и тренажера «Бизон-1»; развитие быстроты и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря; совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте;

совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед и назад), в комбинациях акробатических элементов; совершенствование быстроты реакции.

**Техническая подготовка** вратаря осуществляется в следующих направлениях: совершенствование техники передвижения на коньках лицом и спиной вперед, боком; совершенствование техники стартов и торможений; совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и «блином» вместе, ее отбивание при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку и т.д.

Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, «блином», щитками; совершенствование техники владения клюшкой; совершенствование техники отбивания низко летящей, скользящей по льду шайбы щитком с опусканием на одно, оба колена. Совершенствование обманных движений.

**Тактическая подготовка.** Совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на наиболее сильные качества. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование тактических действий в типичных игровых ситуациях. Совершенствование взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, изменении направления движений шайбы, при добивании, умения противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой при передачах шайбы перед воротами.

Тактика игры при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

### **Планирование занятий**

Тренировочный план предусматривает проведение круглогодичных тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

#### **Подготовительный период.**

Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов групп совершенствования спортивного мастерства до 3 месяца. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап.** Главная задача этого этапа — создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма.

Физическая подготовка направлена, в основном, на развитие общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему усвоению технических и тактических приемов игры. Занятия проводятся в зале, на стадионе, в лесу, в парке, в бассейне, в тренажерном зале.

**Специально-подготовительный этап.** Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств, повышение скоростной и скоростно-силовой выносливости,



поддерживание общей выносливости, развитие специальных скоростных качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

**Техническая подготовка** направлена на совершенствование индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командной тактики, отработку тактических вариантов ведения игры в защите и в нападении, поиска оптимального сочетания пар защитников и троек нападающих.

**Задачи психологической подготовки:** формирование и дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях.

**Теоретическая подготовка** направлена на приобретение и углубление специальных знаний по всем разделам подготовки.

Во второй половине этапа постепенно повышается доля тренировочных и контрольных игр. Однако они проводятся как вспомогательные и не должны подменять тренировочной работы.

### **Соревновательный период**

Это самый продолжительный период, который длится 7-8 месяцев. Структурное построение его зависит от календаря официальных соревнований. Задача заключается в стабилизации спортивной формы хоккеистов, т.е. поддержании достигнутого уровня (и его дальнейшем повышении) специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

При построении тренировочного процесса в соревновательном периоде разумнее всего ориентироваться на межигровые циклы. В зависимости от возраста и квалификации хоккеистов эти циклы могут быть различными — от 1 до 7 дней. Общим положением для любого контингента является то, что на следующий день после игры проводится занятие восстанавливающего характера (иногда просто восстановительные процедуры — баня, массаж).

Участие в соревнованиях не должно быть целью, а только средством к еще более качественной подготовке.

В группах совершенствования спортивного мастерства при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода (после 1-го соревновательного этапа).

### **Переходный период**

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

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением пробелов в технической и тактической подготовленности. Занятия сочетаются с различными лечебными и профилактическими мероприятиями.

Главными задачами этого периода являются восстановление и поддержание работоспособности, а также подтягивание слабых сторон подготовленности (особенно технической). Эти задачи решаются в мае. На июнь нужно планировать тренировочный сбор (восстановительного характера), в основном, обеспечивающий активный отдых спортсменов.

## 2.7. Программный материал по проведению 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 10). 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 – 10.

№ 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		

## 2.8. План восстановительных мероприятий

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).

*2. Медико-биологические средства:*

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

*3. 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 совершенствования 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 (парная 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 11) 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 11

Средства и мероприятия	Сроки реализации
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
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
Фармакологические средства: в течение всего периода. Витамины, витаминно-минеральные комплексы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена

## 2.9. 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 шайбой 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 занимающимися, 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 подготовки 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.

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и тренировочного аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными хоккеистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

### **Психологическая подготовка к конкретному матчу**

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

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

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

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

• использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

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

#### **3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на этапах спортивной подготовки, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке.

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно – переводных нормативах по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в МАУ СШ «ЦЗВС».

- На этапе начальной подготовки:
  - формирование интереса к занятиям спортом;
  - овладение основных двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники вида спорта «хоккей с шайбой»;
  - общие знания об антидопинговых правилах;
  - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта <*>	с		



			не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги <*>	см	не менее	
			135	125
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук <*>	Количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м <***>	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный бег 6х9 м <***>	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м <***>	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы <***>	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы <***>	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащиеся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

<\*> Обязательное упражнение.

<\*\*\*> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех раз).

- На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей с шайбой»;
  - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
  - воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
  - соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
  - овладение навыками самоконтроля;
  - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
  - овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с шайбой»;
  - знание антидопинговых правил;
  - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта <*>	с	не более	

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

Сокращение, содержащиеся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

<\*> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех раз).

<\*\*\*> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<\*\*\*> Обязательное упражнение для вратарей.

● На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей с шайбой»

- приобретение опыта судьи по виду спорта «хоккей с шайбой»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта <*>	с	не более	
			4,7	5,0
			-	-
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног <*>	м, см	не менее	
			11,70	9,30
			-	-
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук<*>	количество раз	не менее	
			12	-
			-	-
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук <*>	количество раз	не менее	
			-	15
			-	-
5.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела <*>	количество раз	не менее	
			7	-
			-	-
6.	Бег 400 м с высокого старта <*>	мин, с	не более	
			1,05	1,10
			-	-
7.	Бег 3 км с высокого старта <*>	мин	не более	
			13	15
			-	-
8.	Бег на коньках 30 м <***>	с	не более	
			4,7	5,3
			-	-
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед <***>	с	не более	
			25	30
			-	-
10.	Бег на коньках челночный 3x54 м <***>	с	не более	
			48	54
			-	-
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря <***>	с	не более	
			40	45
			-	-
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря <***>	с	не более	
			39	43
			-	-

Сокращение, содержащиеся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

<\*> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех раз).

<\*\*\*> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<\*\*\*> Обязательное упражнение для вратарей.

Основными критериями подведения итогов реализации Программы являются:

- выступление спортсменов на соревнованиях различного уровня;
- стабильность состава спортсменов;
- привлечение спортсменов в составы сборных команд города Новосибирска, Новосибирской 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 предъявляемые программой требования для перевода на следующий тренировочный год, этап подготовки, решением тренерского совета может предоставляться возможность продолжить подготовку на том же этапе (тренировочном годе) повторно, но не более одного раза на данном этапе. При повторном невыполнении требований программы занимающимся, которые желают продолжать заниматься избранным видом спорта, предоставляется возможность продолжить занятия в составе спортивно-оздоровительной группы или отчисляются.

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 соответствие 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.

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

Таблица 15

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

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

Контроль за подготовкой хоккеистов является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;

- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. В практике детско-юношеского хоккея с шайбой должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять тренерскому контролю, как наиболее доступному и информативному. Тренерский контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

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

Комплекс контрольных упражнений (приложение 2) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании спортивного года. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по хоккею с шайбой в соответствии с этапом подготовки. Лица, проходящие спортивную подготовку, успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

#### **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>.



## **5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**