

**Государственное бюджетное учреждение Пензенской области
«Спортивная школа по хоккею»**

Рассмотрена и утверждена:
на Тренерском Совете протокол от
17.11.2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ПО

СШ по хоккею

С.Б. Блохин

17.11.2021 г.



**Программа спортивной подготовки
по виду спорта - «Хоккей»**

Срок реализации программы: Бессрочная

Составил: Зам.директора В.Н. Титов

тренер ЗТР О.В. Бутылин

тренер высшей категории В.М. Максимов

г. Пенза 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3- 4
2. Нормативная часть	4-19
3. Методическая часть программы	19-20
3.1. Организационно-методические указания	20-23
3.2. План спортивной подготовки	23-37
4. Программный материал	37
4.1. Теоретическая подготовка	37-39
4.2. Физическая подготовка	40-43
4.3. Техническая подготовка	43-50
4.4. Тактическая подготовка	50-54
4.5. Психологическая подготовка	54-58
4.6. Организация и методические указания по проведению тестирования, система контроля и зачётные требования	58-65
4.7. Участие в соревнованиях	65-66
4.8. Инструкторская и судейская практика	66
4.9. Медицинское обеспечение спортивной подготовки	67-69
4.10. Восстановительные мероприятия	69-71
4.11. Организация и участие в тренировочных мероприятиях	71-72
4.12. Антидопинговые мероприятия	72
4.13. Материально-техническая база и обеспечение	72
Источники	73

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по хоккею – программа поэтапной подготовки физических лиц по хоккею, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Настоящая программа для ГБУ ПО СШ по хоккею составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий, согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 373 от 15 мая 2019 г. Федеральный стандарт разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 №50, ст.6242; 2011, №50, ст.7354; 2012, №53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст.3525; 2013, № 30, ст.4112, №45, ст.5822; 2015, №2, ст.491, №18, ст.2711; 2016, №28, ст.4741; 2018, №36, ст.5634).

Хоккей - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Достижение высоких спортивных результатов в хоккее, в том числе и на мировом уровне, во многом определяется качеством спортивной подготовки в спортивных школах (СШ). 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 спортсменов, 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 занимающихся к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных

спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов хоккейных команд.

При разработке программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей соблюдались следующие принципы:

1. Направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата.
2. Принцип динамичности.
3. Индивидуализация спортивной подготовки.
4. Принцип оптимальности.
5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение занимающихся к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в спортивные сборные команды Пензенской области, России, молодёжную команду «Дизелист», команду ХК «Дизель».
- организация профессиональной подготовки (подготовку тренеров и судей).

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 тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

Современная концепция многолетней подготовки хоккеистов высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику хоккея, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической и физической подготовке (табл. 1-4).

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6

Примечание: Максимальный количественный состав группы определяется с учетом правил техники безопасности на тренировочных занятиях и не должен превышать 36 чел.

Основными задачами и направленностью этапов многолетней подготовки в теории и методике хоккея являются:

Этап начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений навыков;
- освоение основ техники вида спорта «хоккей»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- выявление одаренных и способных к хоккею детей;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккея, навыкам гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап(этап спортивной специализации)

Состоит из двух периодов – спортивной специализации 1,2 года спортивной подготовки и спортивной специализации 3,4,5 года спортивной подготовки.

Задачи периода спортивной специализации 1,2 года спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- всесторонняя физическая подготовленность;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение техники и основ групповой тактики хоккея;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой.

Задачи периода спортивной специализации 3,4,5 года спортивной подготовки;

- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности;
- формирование устойчивого двигательного навыка технико - тактических приемов хоккея;
- освоение нескольких тактических систем игры в атаке и обороне;
- регулярное участие в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение навыками самоконтроля;
- знания антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этап совершенствования спортивного мастерства

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности;
- повышение функциональных возможностей организма;
- освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействий и командных тактических построений в атаке и обороне;
- 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;
- укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- овладение знаниями по теории и методике хоккея в объеме данной программы;
- знания антидопинговых правил;
- перевод выпускников в специализированные спортивные учреждения для формирования состава команд квалифицированных хоккеистов.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а так же 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 осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

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

- объединённая группа состоит из спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединённая группа состоит из спортсменов, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть представлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Тренировочный год в ГБУ ПО СШ по хоккею в целях оптимизации тренировочного процесса устанавливается с 01 сентября. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

Таблица 2

Требования к объёму тренировочного процесса.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2,3	Т-1,2	Т-3,4,5	ССМ -1,2
Количество астрономических часов в неделю	6	9	14	18	24
Количество тренировок в неделю	3	3	6	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	312	468	468

Планирование тренировочных занятий на этапах и распределение материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с планами и годовыми графиками распределения часов(астрономические).

В соответствии с общим планом работы и задачами центра спортивной подготовки конкретно определяются и основные задачи работы каждой группы.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам(этап ССМ);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта хоккей допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Таблица 3

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	Т-1,2	Т-3,4,5	
1.	Объём физической нагрузки (%), в том числе	66-73	59-68	57-63	52-59	48-59
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16
1.4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10
1.5.	Тактическая, подготовка (%)	7-9	7-9	7-9	8-10	8-12
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%)	5-6	7	8-10	9-10	11-15

3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

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

Таблица 4

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЁМУ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2,3	Т-1,2	Т-3,4,5	
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60

Таблица 5

**ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

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

Условные обозначения:3 -значительное влияние;2-среднее влияние;1-незначительное влияние.

Для обеспечения круглогодичности тренировочного процесса, чередования спортивной подготовки и активного отдыха спортсменов организуются оздоровительно-спортивные лагеря и тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировоч ный этап(этап спортивной специализа ции)	Этап совершенств ования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющую 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	

2. Специальные тренировочные мероприятия

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 в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе

Таблица 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Юноши
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с	не более
			4,5
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее
			135
3.	И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее
			15

4.	Бег на коньках 20 м**	с	не более
			4,8
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более
			17,0
6.	Бег на коньках спиной вперёд 20 м**	с	не более
			6,8
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более
			13,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более
			15,5

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

*Обязательное упражнение.

**Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Юноши
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более
			5,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее
			160
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее
			5
4.	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более
			5,50
5.	Бег на коньках 30 м**	с	не более
			5,8
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более
			16,5
7.	Бег на коньках спиной вперёд 30 м**	с	не более
			7,3
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более
			12,5
9.	Бег на коньках	с	не более

	слаломный с ведением шайбы**		14,5
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более
			42
11.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	с	не более
			43

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

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

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

***Обязательное упражнение для вратарей.

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Юноши
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более
			4,7
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног*	м, см	не менее
			11,70
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее
			12
4.	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
5.	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более
			1,05
6.	Бег 3 км с высокого старта*	мин	не более
			13
7.	Бег на коньках 30 м**	с	не более

			4,7
8.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд**	с	не более
			25
9.	Бег на коньках челночный 5х54 м**	с	не более
			48
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более
			40
11.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	с	не более
			39

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

*Упражнение на выбор (выполнить не менее четырёх).

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

***Обязательное упражнение для вратарей.

Таблица 10

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

15.	Шайба	штук	60
-----	-------	------	----

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество должно соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

Таблица 11

Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	На занимающегося вратаря	-	-	2	1	3	1
2.	Клюшка хоккейная	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1

Таблица 12

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	3

6.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Таблица № 13

**СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА, ПЕРЕДОВАЕМАЯ
В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количе ство	Срок эксплуата ции (лет)	Количе ство	Срок эксплуата ции (лет)	Коли- че- ство	Срок эксплуатац ии (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гамаша спортивные	штук	На занимающе- гося	-	-	2	1	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	На занимающе гося	-	-	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающег ося	-	-	1	1	1	1

7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	На занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1

18.	Свитер хоккейный	штук	На занимающегося	1	2	2	1	2	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
22.	Шорты для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
24.	Щитка для вратаря	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока(защитника, нападающего)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа составлена для ГБУ ПО СШ по хоккею является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она рассчитана для тренировочного процесса на этапах начальной подготовки (ЭНП) 3 года, для тренировочных (ТЭ) 5 лет, а также для этапов совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) 2 года и ставит конечной целью подготовку хоккеистов высокой квалификации, членов молодёжной команд «Дизелист», команды ХК «Дизель», резерва сборных команд Российской Федерации.

Подготовка хоккеистов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов.

Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня исходных данных отобранных в группы спортивного совершенствования спортсменов;
- уровня профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного процесса;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества лиц к занятиям спортом;
 - обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития занимающихся;
 - воспитание волевых, морально стойких граждан страны, защитников Родины;
- подготовка спортсменов высокой квалификации – членов молодёжной команд «Дизелист», команды ХК «Дизель», резерва сборных команд Российской Федерации.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства за весь период спортивной подготовки.

3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «хоккей», основных концепций теории и методике хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов -это единый процесс, состоящий из следующих этапов:

- Начальной подготовки;
- Тренировочный, подразделяется на 2 раздела: начальной специализации и углубленной специализации;
- Спортивного совершенствования;

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему, задачи.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи начальной специализации

- Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости.
- Овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях.
- Разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях.
- Освоение соревновательной деятельности.

Задачи углубленной специализации

- Воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости.
- Разучивание сложных приемов техники совершенствование освоенных в игровых условиях.
- Освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.
- Совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.
- Формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Состав групп формируется из числа спортсменов, выполнивших или подтвердивших **I,II спортивный разряды.**

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности;

- повышение функциональных возможностей организма;
- освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействий и командных тактических построений в атаке и обороне;
- 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;
- укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- овладение знаниями по теории и методике хоккея в объеме данной программы;
- знания антидопинговых правил;

Перевод спортсменов на этапы подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивно-технических показателей общей и специальной подготовленности спортсменов.

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

Немало важную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора в группы начальной подготовки.

Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность тренировочного процесса.

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа:

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 14

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+

Гибкость	+	+	+	+						
Координационные Способности			+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+		

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками, целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно, и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

Учет сенситивных периодов предоставляет возможность осуществлять коррекцию программы для оптимизации многолетней подготовки, осуществление которой основывается на учете индивидуальных особенностей и модельных характеристик(требований) будущей (прогнозируемой) спортивной (функциональной в команде) специализации спортсменов.

Тренеру предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, не изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам спортсменов;
- изменять количество часов, отведенное на изучение(освоение) тех или иных разделов и тем.

Тренер может использовать методические рекомендации, как из числа действующих, так и авторские, или специально предназначенные для освоения инновационных программ. Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм подготовки, проявляя творческую инициативу.

3.2.ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

План многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам спортивной подготовки. При составлении плана спортивной подготовки следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 52 недели тренировочных занятий.

План спортивной подготовки на 52 недели тренировочных занятий в спортивной школе олимпийского резерва (в астрономических часах)

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	Т-1	Т-2	Т-3,4	
	час	Час	час	Час	час	час	Час
Общая физическая подготовка	74	75	77	78	88	88	106
Специальная физическая подготовка	18	28	77	78	96	96	143
Участие в спортивных соревнованиях	-	32	116	116	150	150	200
Техническая подготовка	106	126	115	115	108	106	118
Тактическая, подготовка	25	40	60	62	88	93	143
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	15	32	64	60	88	85	138
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	28	28	38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	74	135	219	219	290	290	362
ВСЕГО:	312	468	728	728	936	936	1248

Таким образом, при составлении плана многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.
- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея 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.

Составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс 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 тренировочного процесса хоккеистов должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основные 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

Основные задачи и средства на этапе начальной подготовки юных хоккеистов

-Повышение разносторонней физической подготовленности спортсменов для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов хоккея.

- Обучение основным технико-тактическим приемами игры в хоккей.

-Повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов и приемов игры в хоккей.

-Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других необходимых качеств и черт характера для достижения успеха в хоккее и жизни.

- Выявление наиболее способных детей для дальнейшего совершенствования в хоккее.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

-разнообразные общие развивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;

-для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккее широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;

-соревновательные(игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных хоккеистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;

- встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке юных спортсменов.

Основные задачи и средства на тренировочном этапе начальной специализации хоккеистов

На данном этапе изучаются разнообразные технико-тактические приемы игры, индивидуальные, групповые и командные действия в обороне и нападении, которые способствуют определению будущей специализации хоккеиста и, обусловленную этим, специальную подготовку на последующем этапе. Основная направленность физической подготовки- повышение общей и специальной работоспособности для повышения функциональных возможностей организма занимающихся.

На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-техническими приемами игры, как в нападении, так и в защите. Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется проводить занятия на специальных площадках, до выхода на лед, с соблюдением правил игры.

Целесообразно более четко определить игровые амплуа юных хоккеистов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря. Необходимо также обучать основным правилам игры и элементарным навыкам судейства.

На данном этапе большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической и игровой подготовленности занимающихся. Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной игровой деятельности.

Для решения поставленных задач основными средствами будут:

1. Упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание).

2. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные игры по правилам хоккея.

3. Подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры.

4. Упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях.

5. Упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий.

6. Подготовительные и тренировочные игры.

7. Теоретические занятия по программе.

8. Контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико-тактической подготовленности.

Основные задачи и средства на тренировочном этапе углубленной специализации хоккеистов

Тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов. Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

В целях обучения организации, развитию и завершении атакующих действий рекомендуется чаще применять единоборства 1х1, 2х2, 3х3, 1х2, 2х3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3х5, 3х4, 3х5, 4х4, 3х6, 4х6, 5х6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в не равночисленных составах. Отрабатываются контратаки при игре в меньшинстве.

Все большее значение приобретают упражнения, выполняемые в спортивном зале и на грунтовых площадках, с целью более углубленного освоения командных тактических действий, в том числе в неравных составах.

Указанные направления тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных двигательных способностей и формирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных и связующих технико-тактических приемов игры;
- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.

2. Упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий. Могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока.

3. Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов

игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях.

4. Упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне.

5. Тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр.

6. Индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа.

7. Теоретические занятия по программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

Основные задачи и средства на этапе спортивного совершенствования хоккеистов

Тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности хоккеистов.

Основными задачами этого этапа являются:

- повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность в условиях соревновательной деятельности;

- подготовка спортсменов для вхождения в состав команды мастеров;

- введение выпускников в состав команды мастеров.

Для достижения поставленных задач все большее значение приобретают теоретические знания. Наиболее одаренных приглашают в команды мастеров, для других возможны стажировки в коллективах разного уровня на договорной основе.

Указанные условия и задачи этапа в целом определяют круг основных средств подготовки:

1. Комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала хоккеистов.

2. Упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды.

3. Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа.

4. Упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.

5. Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.

6. Теоретические занятия по программе.

7. Соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.

8. Комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.

План – схема подготовки

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 после ледовый.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном 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 3,5-4,5 месяцев, а у хоккеистов старшего возраста – 2-2,5 месяца.

Подготовительный период делится на 2 больших этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

У хоккеистов младшего школьного возраста обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен. Главная задача обще-подготовительного 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 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.

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.

Таблица № 16

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на этапе начальной подготовки (ЭНП-1)

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	74
Специальная физическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	18
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	106
Тактическая, подготовка	3	2	2	3	1	1	1	3	3	2	2	2	25

Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	2	2	1	1	-	-	1	1	2	2	2	1	15
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	6	74
ВСЕГО:	28	26	25	26	24	22	23	29	29	27	27	26	312

Таблица № 17

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на этапе начальной подготовки (ЭНП-2,3)

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	75
Специальная физическая подготовка	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	28
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	2	-	-	-	1	3	5	4	4	32
Техническая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	126
Тактическая, подготовка	4	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	3	40
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	32
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	11	11	11	11	13	11	11	12	11	11	11	11	135

контроль													
ВСЕГО:	43	41	41	37	36	31	31	40	42	43	42	41	468

Таблица № 18

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на тренировочном этапе (ТЭ-1)

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Общая физическая подготовка	7	6	6	6	7	6	7	8	6	6	6	6	77
Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	7	6	7	8	6	6	6	6	77
Участие в спортивных соревнованиях	12	12	12	11	10	-	4	8	11	12	12	12	116
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	5	10	10	10	10	10	10	115
Тактическая, подготовка	6	5	5	5	5	4	4	5	6	5	5	5	60
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	6	6	5	5	5	4	4	5	6	6	6	6	64
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	18	18	18	19	18	19	18	18	18	18	18	219
ВСЕГО:	67	63	62	61	63	43	55	62	63	63	63	63	728

Таблица № 19

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на тренировочном этапе (ТЭ-2)

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Общая физическая подготовка	7	6	6	6	7	6	8	8	6	6	6	6	78
Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	7	6	8	8	6	6	6	6	78
Участие в спортивных соревнованиях	12	12	12	11	10	-	4	8	11	12	12	12	116
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	5	10	10	10	10	10	10	115
Тактическая, подготовка	6	5	5	6	5	4	5	5	6	5	5	5	62
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	5	5	5	5	5	4	4	5	6	6	5	5	60
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	18	18	18	19	18	19	18	18	18	18	18	219
ВСЕГО:	66	62	62	62	63	43	58	62	63	63	62	62	728

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на тренировочном этапе (ТЭ-3,4)

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	8	7	7	7	8	7	7	8	8	7	7	7	88
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	9	8	8	8	8	96
Участие в спортивных соревнованиях	14	15	15	14	14	-	6	14	14	15	15	14	150
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Тактическая, подготовка	8	7	7	7	8	7	7	8	8	7	7	7	88
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	8	7	7	7	8	7	7	8	8	7	7	7	88
Инструкторская и судейская практика	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	24	24	24	25	24	24	24	24	24	24	25	290
ВСЕГО:	82	79	79	79	83	63	70	82	81	79	79	80	936

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на тренировочном этапе (ТЭ-5)

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	8	7	7	7	8	7	7	8	8	7	7	7	88
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	9	8	8	8	8	96
Участие в спортивных соревнованиях	14	15	15	14	14	-	6	14	14	15	15	14	150
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	106
Тактическая, подготовка	8	7	8	7	8	7	8	8	8	8	8	8	93
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	7	85
Инструкторская и судейская практика	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	24	24	24	25	24	24	24	24	24	24	25	290
ВСЕГО:	81	79	80	79	82	62	70	81	81	80	80	81	936

Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства(ЭССМ)

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего:	
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	106
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	143
Участие в спортивных соревнованиях	20	20	20	20	20	-	-	20	20	20	20	20	20	200
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	9	9	10	10	10	10	10	10	118
Тактическая, подготовка	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	143
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	12	12	12	12	12	9	9	12	12	12	12	12	12	138
Инструкторская и судейская практика	3	4	4	3	3	-	2	3	4	4	4	4	4	38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	30	30	30	30	31	30	30	31	30	30	30	30	30	362
ВСЕГО:	108	109	109	108	106	80	83	109	109	109	109	109	109	1248

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объём жестких контактных единоборств, способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов – планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов; степень обученности владения техническими приёмами. Показатели

надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в не равночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Разработка плана предстоящей игры

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на пред игровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и ее разбор

Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2 – 3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать своё мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

4.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки следует представлять как **общие подготовительные**, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как **специально-подготовительные**.

Общие подготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения с снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велотренажере, лазание по канату.

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

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общих развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общие развивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общие развивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры -преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально - подготовительные упражнения

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических

приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;

- эстафеты с элементами новизны и другие тренировочные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общие развивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы обеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно - гликолитический механизм энергосбережения.

В качестве основных упражнений используют разные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС-195-210 уд/мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС-180-190 уд./мин

4.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Техническая подготовка.
Приёмы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
					Начальная специализация		Углубленная специализация				
Спортивная подготовка											
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2
1	Бег скользящими шагами	+	+	+							
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+									
3	Повороты влево вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+					
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+							
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседание на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по				+	+	+	+	+	+	+

	реализации стартовой и дистанционной скорости										
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+	+	+

Таблица № 24

**Техническая подготовка.
Приёмы техники владения клюшкой и шайбой**

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап						Этап совершенствования спортивного мастерства
					Начальная специализация		Углубленная специализация				
Спортивная подготовка											
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2
1	Ведение шайбы на месте	+									
2	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы, не отводя крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки вперед	+	+	+	+						
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+							
9	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Силовая обводка				+	+	+	+	+	+	+
12	Обводка с применением обманных действий - финтов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+	+						
14	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+	+	+
17	Финт - ложная потеря шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+	+

18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой, способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой, способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30	Отбор шайб, с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом		+	+	+	+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+	+	+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			+	+	+	+	+	+	+	+
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица № 25

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап						Этап совершенствования спортивного мастерства		
			Начальная специализация			Углубленная специализация					
Спортивная подготовка											
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2

1	Основная стойка вратаря	+	+	+							
2	Низкая и высокая стойка вратаря и перехода от одного вида стойки к другому	+									
3	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+							
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+						
5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+							
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы											
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+								
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+							
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+	+							
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена	+	+								
Техника игры вратаря											
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	+						
15	Ловля шайбы на блин				+	+					
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+							
Отбивание шайбы											
17	Отбивание шайбы блином, стоя на месте	+	+								
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+							
19	Отбивание шайбы коньком	+	+	+							
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+							
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно колено и два колена	+	+	+							

22	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки		+	+	+	+					
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки с падением на одно колено и два колена										
24	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена										
25	Отбивание шайбы щитками в шпагате										
26	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определённую точку хоккейной площадки										
27	Отбивание шайбы щитками с падением набок (Вправо, влево)				+	+	+	+	+		
Прижимания шайбы											
28	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+							
Владение клюшкой и шайбой											
29	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+					
30	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+	+	+					
31	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+					
32	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту										
33	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
34	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+	+	+	+	+	+	+	+
35	Передача шайбы подкидной			+	+	+	+	+	+	+	+
36	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+	+	+

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

Физическая подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей на этапах совершенствования спортивного мастерства мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять большое внимание развитию скоростных и координационных качеств, гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе совершенствования спортивного мастерства заметно большую значимость приобретает *специальная физическая подготовка*, которая проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определённые физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объём, чем у полевых игроков, занимают упражнения для развития гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

Техническая подготовка вратаря

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

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

При освоении совершенствования приёмов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой, следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях при действии ряда сбивающих факторов: уплотнённость противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и под правления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных

исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

Таблица № 26

4.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап						Этап совершенствования спортивного мастерства		
					Начальная специализация			Углубленная специализация					
Приёмы тактики обороны (приёмы индивидуальных тактических действий)													
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	3	
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Дистанционная опека			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Контактная опека				+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Отбор шайбы перехватом	+		+									
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+	+	+	+	
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+	+	+	+	
Приёмы групповых тактических действий													
1	Страховка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Переключение					+	+	+	+	+	+	+	
3	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+	+	+	+	
4	Взаимодействие защитников с вратарём				+	+	+	+	+	+	+	+	
Приёмы командных тактических действий													
1	Принципы командных оборонительных, тактических действий				+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2				+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Малоактивная оборонительная система 4-1				+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1					+	+	+	+	+	+	+	
5	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Активная оборонительная			+	+	+	+	+	+	+	+	+	

	система 2-1-2												
7	Активная оборонительная система 3-2					+	+	+	+	+	+	+	
8	Активная оборонительная система 2-2-1						+	+	+	+	+	+	
9	Прессинг				+	+	+	+	+	+	+	+	
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+	+	
14	Тактическое построение обороны при численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+	+	
Приёмы тактики нападения													
Индивидуальные атакующие действия													
1	Атакующее действие шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Атакующее действие с шайбой: обводка, ведение, бросок шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые атакующие действия													
1	Передача шайбы: короткие, средние, длинные,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Передача по льду и над льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Передача в процессе ведения, обводки, при силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Тактическая комбинация- «скрещивание»				+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Тактическая комбинация-			+	+	+	+	+	+	+	+	+	

	«стенка»											
7	Тактическая комбинация- «оставление»			+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация- «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация- «заслон»									+	+	+
10	Тактические действия при вбрасывании судей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия												
1	Организация атаки и контратаки из зоны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней				+	+	+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода				+	+	+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитника			+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах-с численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря.

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап						Этап совершенствования спортивного мастерства			
			Начальная специализация			Углубленная специализация						
Выбор позиции в воротах												
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	3
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
2	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+		+	+
7	Взаимодействие с игроками при контакте				+	+	+	+	+		+	+

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

4.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на *общую и специальную*, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств.

Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремление к победе, устойчивость противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психологические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

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

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

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

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

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

Для развития смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений

выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость развиваются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения. Выдержка и самообладание.

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

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

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

Развитие дисциплины начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

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

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

Развитие внимания. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это

свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью.

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

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

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации астенических эмоций следует:

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

Разработка плана предстоящей игры. Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на пред игровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и её разбор. Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Тренер даёт оценку прошедшему матчу, анализирует игру звеньев и игроков. Отмечает степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, игрокам представляется возможность высказать своё мнение.

В заключение тренер подводит итоги и намечает пути дальнейшей работы.

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

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

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

Психологическая подготовка наряду с технической, тактической, физической, морально-волевой обеспечивает взаимосвязь и единство всего тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов. Выделение психологической подготовки в самостоятельный раздел происходит на тренировочном этапе. На начальном же этапе это скорее воспитательный процесс. Ведущую роль в психологической подготовке квалифицированных спортсменов играет сам тренер.

Средствами и методами психологической подготовки решаются основные задачи – совершенствование спортивного характера, максимально возможное развитие свойств личности, совершенствование нервно-психической регуляции. Действенными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами, приемы психологического воздействия: убеждения, внушения, дополнительные задания, моделирование ситуаций, идеомоторная тренировка.

Задачей психологической подготовки на тренировочном этапе является развитие таких свойств характера и волевых качеств, которые обеспечивали бы выполнение усложняющейся и быстро меняющейся тренировочной работы в зависимости от особенности спортивной деятельности.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, совершенствование приемов самовнушения и само - регуляции эмоциональных состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов.

Положительное влияние на тренировочный процесс спортсменов могут оказывать примеры деятельности тренеров, их моральные устои и правильность избранных направлений в применяемой методике тренировки в хоккее с шайбой.

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

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча(время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к матчу с их учётом и учётом своих возможностей в настоящий момент;

- формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;

- 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 учётом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твёрдая уверенность в силах команды и в её победе. Для решения пятой задачи хоккеистам индивидуально можно использовать следующие методические приёмы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;

- направленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;

- использование специального массажа (возбуждающего или 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.

4.6. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап и перевод по этапам спортивной подготовки осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП.

Комплексный контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Для юных хоккеистов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива, проводится коррекция тренировочных нагрузок.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ГБУ ПО СШОР по хоккею в установленные

сроки. Результаты тестирования заносят в протоколы. При переходе спортсмена в другое спортивное учреждение результат служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

бег 20 и 30 м, сек: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Бег на 400 метров, мин.,сек. Условия те же.

Бег на 1000 метров, мин., сек. Условия те же.

Бег на 3000 метров, мин. Условия те же.

Прыжки в длину с места, см: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

Пятерной прыжок в длину м, с:– встать к линии старта, не наступая на неё. Толчком двух ног (со старта) выполняет прыжки с одной ноги на другую и, таким образом, завершив пять прыжков, приземляется на обе ноги (не касаясь руками пола позади себя). Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшей точки, где испытуемый коснулся пола.

Подтягивание в висе на перекладине, кол. раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол. раз. Испытуемый принимает положение упор лёжа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола; затем рук и снова полностью выпрямить (и.п. – сгибание – разгибание -и.п.)

Полуприседание со штангой кол. раз. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела.

Для определения исходного уровня специальной физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Бег 20, 30 метров вперед лицом, сек. Упражнение проводится на льду. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Бег 20, 30 метров вперед спиной, сек. Упражнение проводится на льду. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Челночный бег 6х9 метров, сек. Проводится на льду хоккейного поля. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Челночный бег 5х54 метров, сек. Проводится на льду хоккейного поля. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Слаломный бег без шайбы, сек. Проводится на льду хоккейного поля. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Слаломный бег с ведением шайбы, сек. Проводится на льду хоккейного поля. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд, сек. Проводится на льду хоккейного поля. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Бег на коньках челночный в стойке вратаря, сек.(для вратарей). Проводится на льду хоккейного поля. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, сек.(для вратарей). Проводится на льду хоккейного поля. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

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

Предварительно все обследуемые спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочным занятиям.

Методические указания по организации тестирования на этапе НП

Оценка общей физической подготовленности:

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с). (даются 2 попытки).
2. Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с). (даются 2 попытки).
3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.
4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см. и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).
6. Челночный бег 4x9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая

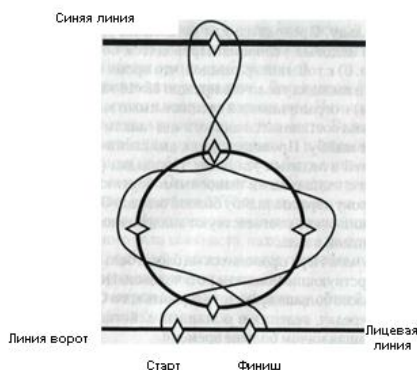
каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу, спортсмен старается, как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).
2. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.
3. Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
4. Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.
5. Слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.
6. Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.

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

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с. раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды.



Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

7. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с. и площадь увеличивается до 15х 18 метров

(половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8. Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9. Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удерживать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

Методические указания по организации тестирования на тренировочном этапе (спортивная специализация)

Оценка общей физической подготовленности:

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

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

3. Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

4. Бег 1000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 30 м на коньках. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногами. По звуковому сигналу, спортсмен старается, как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

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

3. Бег 30 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

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

5. Слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

6. Челночный бег 6x9 метров (для вратарей). Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного вратаря. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

7. Слаломный бег (для вратаря). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 6.

Методические указания по организации тестирования на этапе совершенствования спортивного мастерства

Оценка общей физической подготовленности:

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

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

3. Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

4. Приседание со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется сгибание ног в положение полуприсед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

5. Бег 400 м направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

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

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 30 м на коньках. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногами. По звуковому сигналу, спортсмен старается, как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку

спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

3. Челночный бег 5x54 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. Челночный бег 6x9 метров (для вратарей). Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного вратаря. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

5. Слаломный бег (для вратаря). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 6.

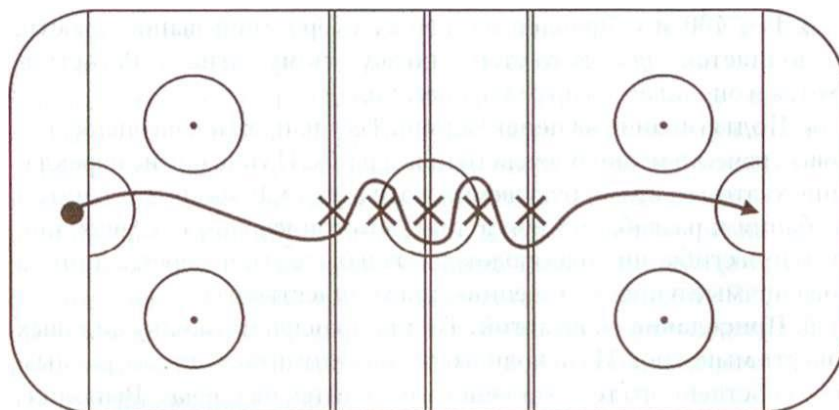


Рис. 2. Обводка пяти стоек

6. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста дается три попытки.

7. Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов.

4.7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, утвержденным Министерством физической культуры и спорта Пензенской области и Российской Федерации, Федерации хоккея, а также календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий

Государственного бюджетного учреждения Пензенской области «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею».

Все расходы им оплачивают за счет и в пределах выделенной субсидии на выполнение государственного задания, а при ее отсутствии за счет спонсорских средств.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены на основании заявки поданной организацией, в которой указывается соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования; уровень квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по хоккею и оформлена специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

4.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения спортивной работы и судейства соревнований. Она проводится спортсменами тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание спортивной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры спортсменами;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его со спортсменами младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем спортсменам освоить следующие умения и навыки:

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

Для того чтобы спортсмены смогли получить звание «Юный спортивный судья» на этапе совершенствования спортивного мастерства следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом Городского спорткомитета.

4.9. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Настоящей программой в качестве обязательного, установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе спортивной подготовки, включая и спортивные соревнования. Спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в организацию, обеспечивающую спортивную подготовку, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются медико-биологические, методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом.

Основные задачи медико-биологического контроля:

- 1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях хоккеем;
- 2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Такое медицинское обследование включает:

- 1) анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;
- 2) обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для: определения потенциальных возможностей юного спортсмена; динамики уровня тренированности; соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия.

Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Цель текущего контроля – выявление переносимости тренировочных нагрузок в отдельных тренировочных занятиях и в недельном цикле.

Тренер анализирует тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявления заболеваний и травм; врачебных наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Биологический возраст каждого отдельного ребенка в большей степени зависит не только от паспортного возраста, а от генетических, социальных и других индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития организма, а также от возможности отдельных его систем.

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем. Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие вещества запрещены в хоккее;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг- контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием веществ, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные вещества;

- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

4.10 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических, психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

К средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

Рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

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

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

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты,

изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов пред патологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Многолетняя подготовка хоккеистов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему, интенсивности и психической напряженности нагрузок в 6-дневном недельном микроцикле, выступления в соревнованиях и сохранения при этом высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

-упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;

-корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;

-дни профилактического отдыха;

-создание положительного эмоционального фона тренировки;

-формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировке;

-переключение внимания, успокоение;

-идеомоторная тренировка;

-психорегулирующая тренировка;

-рациональный режим дня;

-ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;

-тренировки в благоприятное время суток;

-сбалансированное питание;

-гигиенические процедуры;

-удобная обувь и одежда.

-душ: теплый контрастный,

-спортивные растирания.

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений. Так же, эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро - и вибромассаж).

4.11. ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧАСТИЕ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню тренировочных сборов приведенной в таблице 6

Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами предусмотренные учредителем;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, несут расходы по организации и проведению тренировочных занятий, тренировочных сборов, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных

мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

4.12. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и страны в целом.

Масштаб проблемы, исходящей от допинга, огромен. Как показывает статистика, большинство проблем, связанных с применением запрещенных в спорте веществ и методов, вызвано отсутствием у спортсменов и их тренеров элементарных знаний о своих правах и обязанностях, о том, какие препараты запрещены для использования в спорте, о процедурных аспектах допинг - контроля и др.

Чтобы оградить занимающихся от подобных проблем, в течение года применяются следующие методы борьбы с допингом:

- административный состав совместно с тренерским на совещаниях, (тренерских советах) анализирует, изучает данную проблему;
- проводятся лекции с занимающимися о вреде допинга, об ответственности за применение допинга
- ознакомление со списком запрещенных препаратов;
- о порядке сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдачи проб;
- онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА» с получением сертификата;

4.13. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА И ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для спортивной подготовки по хоккею и проведения соревнований необходимо наличие ледовых арен определенных параметров, (максимальные размеры площадки: 60 м в длину и 30 м в ширину. Минимальные размеры: 56 м в длину и 26 м в ширину). Для обеспечения специализированной подготовки и координации движений необходим небольшой спортивный зал или тренажерный зал.

В составе спортсооружений с ледовыми аренами, площадками, полями предусматриваются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (табл. 10,11);
- обеспечение спортивной экипировкой (табл. 12,13).

ИСТОЧНИКИ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Приказ Минспорта России №373 от 15.05.2019 г.
2. Национальная программа подготовки хоккеистов «Красная машина».
3. *Савин В.П.* Программа спортивной подготовки. - М.: «Советский спорт», 2012.
4. *Букатин А.Ю., Колузганов, В.М.* Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
5. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
6. *Савин В.П.* Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.