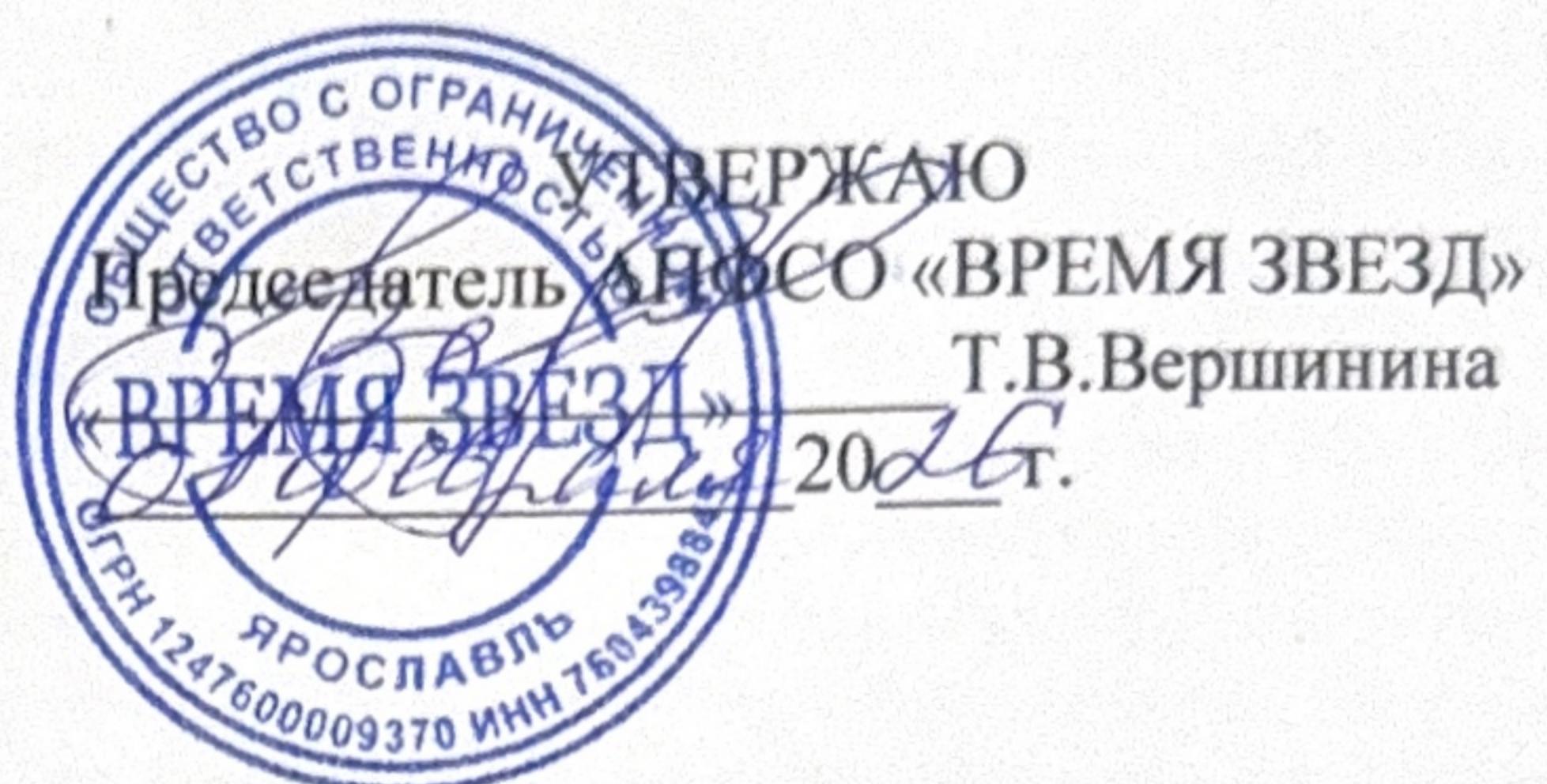




**Автономная некоммерческая физкультурно-спортивная  
организация «ВРЕМЯ ЗВЕЗД»**



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«хоккей»**

Федеральный стандарт  
Приказом Министерства спорта Российской  
Федерации от 26 сентября 2025 года №782  
«Об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта  
«хоккей».

Срок реализации Программы – без  
ограничений  
Год составления Программы – 2026  
Разработчики:  
Тренер – Вершинин М.О.  
Инструктор-методист АНФСО  
«ВРЕМЯ ЗВЕЗД» - Вершинина Т.В.

Ярославль, 2026 год

## **I.Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа)

Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккей с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 №997 об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## **II.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	от 8	от 14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 11	от 10
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 17	от 3

**4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

## 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора игр известных хоккейных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приемы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный, метод круговой тренировки.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	-	21	21

	международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

## 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	-	-	
2.5.	Просмотровые	-	До 60 суток		

	учебно-тренировочные мероприятия		
--	----------------------------------	--	--

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Юноши (мужчины)</b>						
Контрольные	–	2	2	3	3	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	2
<b>Девушки (женщины)</b>						
Контрольные	–	2	2	2	2	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	1

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
До года		До трех лет	Свыше трех лет						
Недельная нагрузка в часах									
4,5-6		6-8	12-14	16-18	20-24	24-32			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
от 14		от 10		от 6		от 3			
1.	Общая физическая подготовка	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4		
2.	Специальная физическая подготовка	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14		
3.	Спортивные соревнования	-	-	15-16	15-16	15-16	15-16		
4.	Техническая подготовка	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	3-4	3-4	2-3		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31		
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664		

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-</li> </ul>	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

## **8.Планы антидопинговых мероприятий**

Допинг запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА).

Запрещенные вещества:

- 1)стимуляторы;
- 2)наркотики;
- 3)анаболические агенты;
- 4)диуретики;
- 5)пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1)кровяной допинг;
- 2)физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в тренировке спортсмена, предусмотрено наказание. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

-Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

-Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

-формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

-опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

-раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

-формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

-воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

-пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

-повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

## **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные
Этап начальной подготовки	Консультации спортивного врача	Перед соревнованиями в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение разъяснительной работы по недопустимости применения допинговых средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	Тренеры отделения хоккея
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение разъяснительной работы по применению различных фармакологических веществ и средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов повидам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 20 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			4,5	5,3	4,2	5,0
1.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее	
			135	125	140	130
1.3.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			4,8	5,5	4,5	5,2
2.2	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более		не более	
			17,0	18,5	16,5	18,0
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более		не более	
			6,8	7,4	6,3	6,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		не более	
			13,5	14,5	13,0	14,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		не более	
			15,5	17,5	15,0	17,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м (с высокого старта)	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	145
1.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег 1 км (с высокого старта)	мин, с	не более	
			5.50	6.20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9

2.4..	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более			
			12,5	13,0		
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более			
			14,5	15,0		
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более			
			42	45		
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более			
			43	47		
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>						
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации			
до трех лет			требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			
свыше трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег 3 км с высокого старта	мин	не более	
			13	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед(для защитников и нападающих)	с	не более	
			25	30

2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более			
			48			
			54			
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более			
			40			
			45			
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более			
			39			
			43			
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)						
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»						

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.03	1.08
1.7.	Бег 3 км с высокого старта	мин, с	не более	
			12.30	14.30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22	26
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45	50
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35	42
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35	39
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

## **V. Рабочая программа**

### **Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки.**

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

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

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

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие, с акцентом на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой;
- ознакомление с основами индивидуальной тактики игры в хоккей;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;
- приобретение элементарных теоретических знаний по избранной специализации.

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

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

#### **Тема 1. Инвентарь, оборудование, места занятий.**

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

#### **Тема 2. Физическая культура и спорт в России.**

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

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

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

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

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

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания.

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

Задачи дальнейшего развития хоккея в России и Тверской области.

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

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значение крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

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

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

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

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

Вред курения и спиртных напитков.

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

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

**Тема 6. Физическая подготовка хоккеистов.**

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

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

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

Краткая характеристика применения средств специальной физической

подготовки для различных групп занимающихся.

**Тема 7. Основы техники хоккея.**

Понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея

— основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники.

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

**Тема 8. Основы тактики хоккея.**

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

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

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

**Тема 9. Правила игры.**

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 11. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера (вне сетки часов).**

**Практическая подготовка.  
Общая физическая подготовка.**

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

быстрому и качественному освоению специальных навыков.

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

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

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

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

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

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

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

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

холма, по наклонной дорожке и т.п.). Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110-115 уд/мин).

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Специальная физическая подготовка.**

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием **быстроты** на льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты освоют тот или иной технический прием (передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

—игровые упражнения 1x0, 2x0, 3x0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

**Выносливость** характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 9 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

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

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

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

## **Техническая подготовка.**

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

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

вводятся различные подвижные игры на льду. Клюшки используются периодически. На 2-м году обучения юные хоккеисты занимаются с клюшкой постоянно.

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

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

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

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

1. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
  2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
  3. Бросок шайбы с длинным замахом.
  4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
  5. Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).
  6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
  7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
  8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
  9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
  10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.
  11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
  12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.
  13. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.
  14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).
  15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).
  16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.
  17. Обманные движения (финты):
    - туловищем;
    - клюшкой с выпадом влево и вправо;
    - с шагом в сторону;
    - с изменением скорости бега и с «подпусканiem» шайбы под клюшку соперника;
    - с использованием борта;
    - финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.
- На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучать также и навыкам ведения допустимой правилами хоккея силовой борьбы (не «вдогонку», не в спину и без толчков на борт). При этом следует обучить следующим силовым приемам:
- 1.Остановка грудью.
  - 2.Остановка плечом.
  - 3.Остановка верхней частью бедра.

## **Подготовка вратаря.**

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

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

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

## **Общая физическая подготовка**

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

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

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

## **Специализированная физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

### **Техническая подготовка вратаря.**

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с 9-летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше - все зависит от

индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста (но начинать надо с коньковой подготовки и заниматься примерно год).

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику согласно классификации (рис. 1):

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

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

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

### **Тактическая подготовка вратаря.**

Согласно классификации (рис. 2) в тактический арсенал хоккейного вратаря входят индивидуальные и групповые действия, которые строятся на определении момента и направления завершения атаки соперника.

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

Рисунок 1

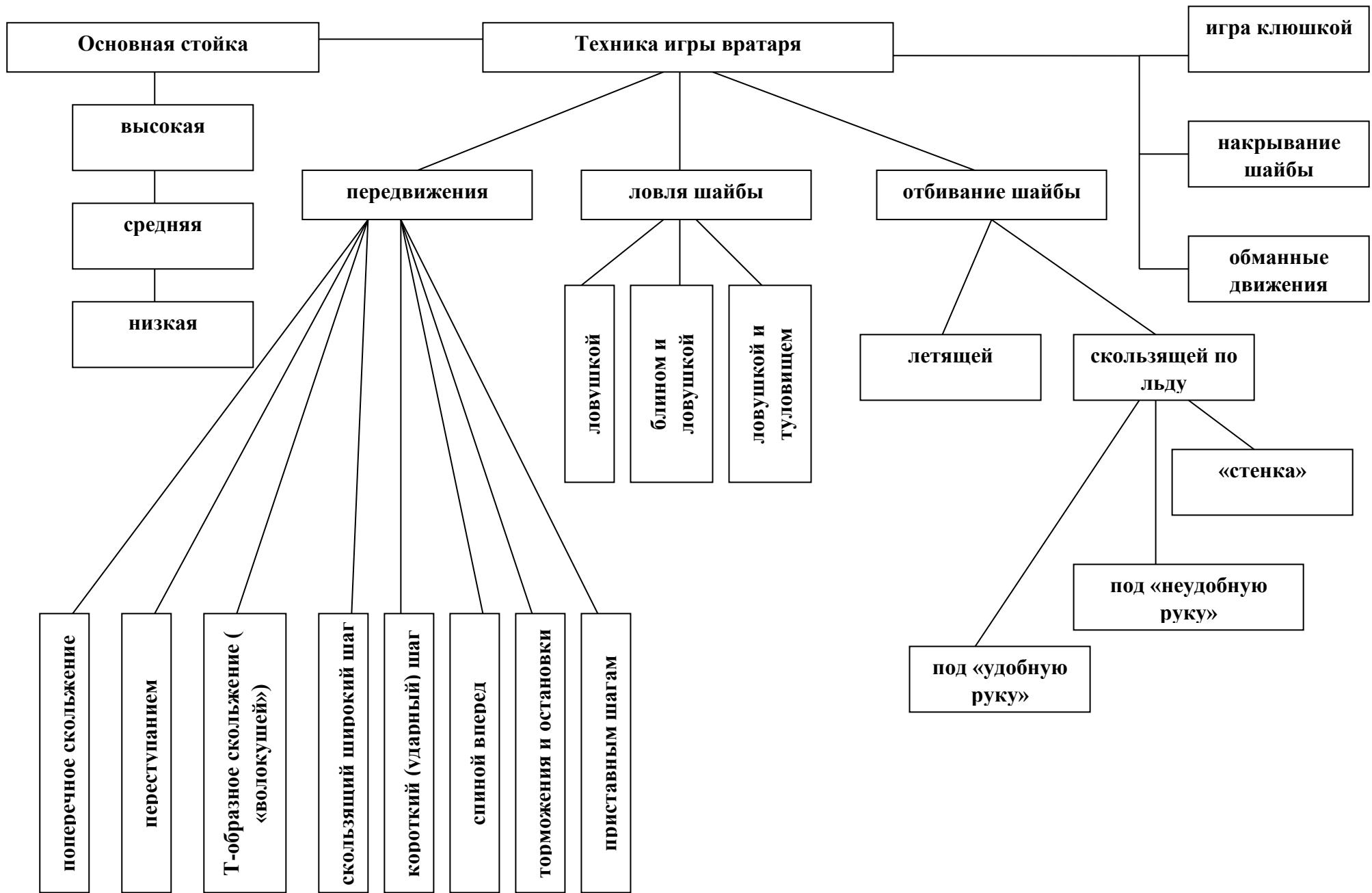
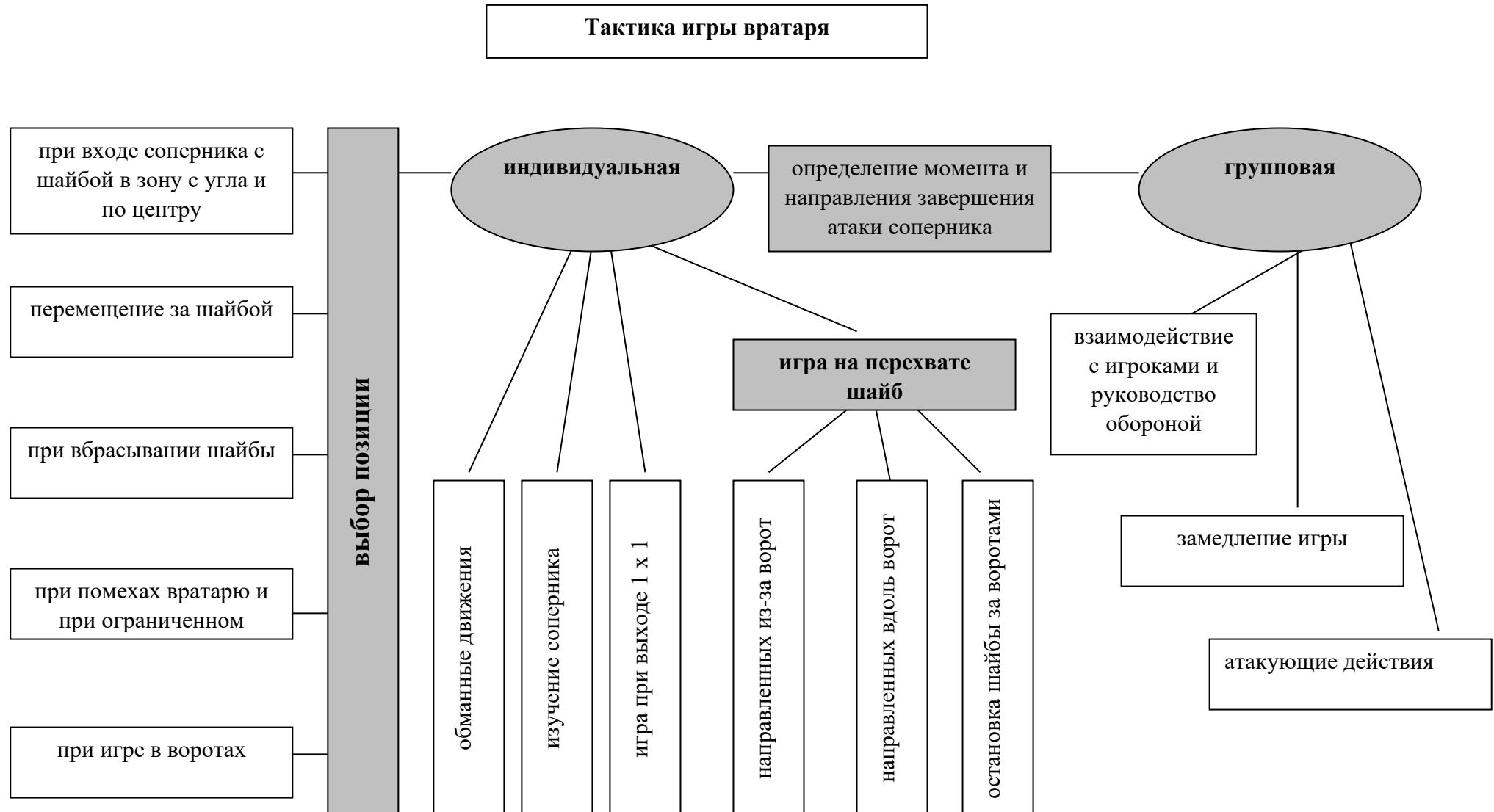


Рисунок 2



# **Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею.**

## **1.Общие требования.**

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

Опасные факторы:

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

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

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

## **2.Требования безопасности перед началом занятия.**

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

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

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

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

## **3.Требования безопасности во время занятий:**

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

Во время тренировки запрещается:

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

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

Не кататься на тесных или свободных коньках  
При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

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

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

**5. Требования безопасности по окончании занятий:**

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

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

Принять душ, либо умыть лицо с мылом.

**6. Содержание занятий.**

В практической работе с хоккеистами групп начального обучения выделяются занятия по физической подготовке, направленные на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости и на комплексное развитие физических качеств.

На отдельных занятиях проводится обучение и совершенствование технической или тактической подготовленности, а также занятия технико-тактической направленности.

Практикуются совмещенные занятия по технической и физической подготовке.

Примерное занятие по физической подготовке (табл.24).

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств юных хоккеистов.

2. Комплексное развитие физических качеств.

Место занятий — футбольное поле, баскетбольная площадка.

Примерное занятие по технической подготовке (табл. 25).

Задачи:

1. Обучение технике передвижения на коньках спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда, с использованием конькобежной подготовки хоккеистов.

2. Обучение технике широкого ведения шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.

3. Обучение технике передачи-приема шайбы.

4. Обучение технике броска шайбы с длинным замахом с «удобной», «неудобной» стороны, кистевой бросок. Место занятия — хоккейная площадка.

# Примерное занятие по физической подготовке

<b>Содержание занятия</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания (цель, задачи, организация)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>I. Подготовительная часть</b>	<b>20 мин</b>	
1. Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
2. Бег равномерный	400м	ЧСС до 130 уд/мин
3. Общеразвивающие упражнения: — разминка на основные группы мышц; — упор лежа, оттолкнувшись от земли руками и ногами, вернуться в исходное положение; — прыжки на месте, каждый третий прыжок выше двух предыдущих: с разведением ног в стороны, руки вверх; ноги в стороны, врозь, руками коснуться носков ног; сгибая ноги назад, прогнуться, руками дотронуться до пяток;- — «казачок»; — руки - ось движения, ногами перемещаться по кругу (по 1 разу на руках и ногах); — стоя на расстоянии 0,5 м от дерева, стены, партнера, падая вперед, опереться на руки и согнуть их, оттолкнуться и прийти в исходное положение; — прыжки в присядке (три), выпрыгивание вверх; — упор лежа, ноги — ось движения, руками перемещаться по кругу; — упражнение на расслабление - махи ногой в сторону - вверх (по 5-6 раз и смена ног).	15 мин 5 мин 10-12 раз  по 15 раз  10-12 прыжков 3 серии 10-12 раз  30с 3 серии 2 серии	
<b>II. Основная часть</b>	<b>60 мин</b>	
1. Упражнения с набивными мячами (2-3кг): — подбрасывание мяча вверх и его ловля; — подбрасывание мяча вверх, ловля его после двух хлопков в ладони; — передача мяча между партнерами (в 3-х-5-ти м), стараясь передать мяч как можно быстрее (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, из положения стоя спиной к партнеру, двумя руками через голову).	10 мин по 10 раз по 10 раз  5 мин	
2. Прыжковые упражнения с набивными мячами: — прыжки на одной, другой, на двух ногах; — эстафета с мячом, дистанция 10 м: прыжками на двух, обратно ускоренно без мяча; — прыжками на двух (мяч между ног) — обратно ускоренно спиной вперед	по 10 прыжков (2 серии) 3 раза 3 раза	Выполняется в виде эстафет
3. Исходное положение — лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой, ноги врозь. Скоростные наклоны вперед, мячом коснуться земли, вернуться в исходное положение.	12 раз	

Продолжение таблицы

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
----------	----------	----------

4. Исходное положение — стоя друг за другом; стоящий сзади ложиться на спину, ноги подтягивает к груди; партнер садится ему на ступни; лежащий, выпрямляя ноги, подбрасывает партнера вверх	по 10 раз	Первый мяч положить в 3-х метрах от старта, два мяча располагаются через 3 м друг от друга. Выполняется в виде эстафеты.
5. Прыжками на одной ноге преодолеть дистанцию, на которой расположены 3 набивных мяча, подобрать их поочередно (возврат спиной вперед); на старте мячи передаются партнеру, он разносит их по точкам (возврат спиной вперед)	3 серии	
6. «Пятерки» играют вручной мяч, смена ролей произвольная	5 мин	Игра на двое ворот
7. Игра в баскетбол прыжками на одной ноге, на другой, на двух	30 с и смена ног	
8. Игра в баскетбол	Смена пятерок через 1 мин <b>10 мин</b>	
<b>III. Заключительная часть</b>		
1.Бег	400м	Легкий, восстанавливающий бег
2. Упражнения на растягивание	5 мин	

## Примерное занятие по технической подготовке

<b>Содержание занятия</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания (цель, задачи, организация)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>I. Подготовительная часть</b>	<b>20 мин</b>	
1 . Построение, объяснение содержания занятия	2 мин	
2. Специально-подготовительные и подводящие упражнения без коньков (вне льда): — ходьба в полуприседе, в полном приседе; — ходьба спиной вперед; — прыжки на двух ногах спиной вперед; — попеременное перемещение общего центра массы тела с правой ноги на левую, с пятки на носок в положении основной стойки хоккеиста; — прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед; — то же с продвижением вперед.	5 мин 30с 30с 30с  1 мин 30с 30с	
3. Подводящие упражнения на коньках, вне льда (на резиновой дорожке): — ходьба переступанием левым и правым боком; — ходьба с выпадами; — ходьба спиной вперед; — перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вверх, вниз, вправо, влево; — перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад; — вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки.	1 мин 1 мин 1 мин 30с 30с 30с	
4. Бег широким скользящим шагом (без шайб).	2 мин	Темп ниже среднего
5. Катание по периметру площадки с шайбами	2 мин	
<b>II. Основная часть</b>	<b>65 мин</b>	
1 . Бег на коньках широким скользящим шагом по периметру площадки: — по часовой стрелке; — против часовой стрелки.	3 мин 2 мин	Темп средний
2. Комплекс упражнений для обучения технике передвижения спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда, конькобежная подготовка:	15 мин	Толчковое движение должно выполняться не носковой частью, а всей плоскостью внутреннего ребра конька.

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>— передвижение на двух ногах спиной вперед с помощью партнера, который двигается лицом вперед, при этом оба партнера держатся за клюшку. Смена позиций через каждые 30 с;</li> <li>— то же, но с варьированием основной стойки;</li> </ul>	5 мин  2 мин	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— передвижение на двух ногах спиной вперед с помощью партнера, который везет за собой игрока. При этом оба партнера держатся за две клюшки. Смена позиций через каждые 30 с;</li> <li>— скольжение спиной вперед без отрыва коньков от льда за счет переменного перемещения общего центра массы тела назад в левую и правую стороны.</li> </ul>	3 мин  5 мин	Сила толчка будет заметно больше, если своевременно перед толчком общий центр массы будет перемещен на толчковую ногу
<p>3. Комплекс упражнений для обучения широкому ведению шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо (стоя на месте);</li> <li>— то же, но в движении;</li> <li>— широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали (стоя на месте);</li> <li>— то же, но в движении;</li> <li>— широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад (стоя на месте);</li> <li>— то же, но в движении.</li> </ul>	15 мин  2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 5 мин	Ведение шайбы должно быть плавное Ведение шайбы плавное
<p>4. Передача и прием шайбы в парах, партнеры стоят лицом друг к другу вдоль боковых бортов на расстоянии:            -10м;            -20м.</p>	10 мин  5 мин 5 мин	
<p>5. Броски шайбы с длинным замахом с «неудобной» стороны, игроки располагаются вдоль бокового борта на расстоянии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— 5 м от борта;</li> <li>— 10 м от борта.</li> </ul>	10 мин  5 мин 5 мин	
<p>6. Двусторонняя игра</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— надвое ворот в трех зонах</li> </ul>	10 мин	Акцентировать внимание на передачи и броски с «неудобной» стороны
<b>III. Заключительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
1 . Передвижение по периметру площадки широким скользящим шагом	3 мин	
2. Передвижение по периметру площадки спиной вперед	1 мин	
3. Подведение итогов занятия	1 мин	

## **Планирование и содержание занятий в тренировочных группах начальной специализации.**

В тренировочных группах 1-го, 2-го годов подготовки юные хоккеисты проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоническое развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

Основными задачами групп начальной специализации являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- обучение и закрепление техники хоккея, обучение основам групповой тактики игры;
- освоение игровой деятельности;
- выполнение юношеского разряда по хоккею;
- овладение простейшими теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры.

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

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе детского тренера. Основой отбора и контроля подготовленности юных хоккеистов являются контрольные испытания (тесты).

Перевод из одной тренировочной группы начальной специализации в другую следует на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

1. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх.
2. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

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

#### **Тема 1. Современное состояние хоккея в мире и России.**

Характеристика уровня развития любительского и профессионального хоккея в мире и Российской Федерации. Международные официальные матчи сборных команд России (европейские кубки, чемпионаты мира, Олимпийские игры).

Тенденция развития хоккея.

**Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общая физическая подготовленность хоккеиста — фундамент спортивного мастерства.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на этапе начальной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

**Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития специальных физических качеств.

Краткая характеристика применяемых средств специальной физической подготовки на этапе начальной специализации.

**Тема 4. Техническая подготовка.**

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

**Тема 5. Тактическая подготовка.**

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

**Тема 6. Правила хоккея, изменения и дополнения.**

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

**Тема 7. Морально-волевая подготовка хоккеиста.**

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

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

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

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

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

Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться

баней.

### **Тема 9. Медико-биологический контроль.**

Медико-биологический контроль как обязательное условие правильной постановки тренировочного процесса. Порядок осуществления контроля в СШ по хоккею. Значение медицинских наблюдений для правильной организации тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности хоккеистов. Показания и противопоказания к занятиям хоккеем.

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

### **Тема 10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

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

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для хоккея.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

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

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

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

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

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

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

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

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

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия

(тренировочные фильмы, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу при непосредственном комментарии своего тренера (вне сетки часов).

### **Практическая подготовка. Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах;

сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

### **Упражнения для направленного развития физических качеств.**

В возрасте 5-14 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков и к концу этого периода человек приобретает до 90% их общего объема.

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

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

Основные методы — повторный, игровой, соревновательный, вариативный.

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

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

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

Упражнения для развития силы: бег с отягощением по песку, по воде, в гору.

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

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

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

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

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

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

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

6. Упражнения для развития **гибкости**: для рук и плечевого пояса (сгибание

и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов, из различных исходных положений; для мышц туловища (наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя); для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полушипагаты).

## Специальная физическая подготовка.

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

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

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

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный.

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

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

1. Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях.

2. Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.

3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 с.

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

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

Упражнения для развития **быстроты**: повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 50 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному и

звуковому сигналам. Ускоренный бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты. Быстрая остановка и передача шайбы партнеру с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Скоростные серии бросков шайбы в борт, в ворота. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время. Подвижные игры на льду. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц.

**Упражнения для развития выносливости:** длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин) и переменный бег на коньках (частота пульса 130-180 уд/мин). Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 с, интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Все эти упражнения направлены на развитие **скоростной выносливости**.

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

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

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

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

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

## **Техническая подготовка.**

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

**Техника передвижения на коньках.** Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух

коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одно, два колена с поворотом, падения на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360° и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45-90-180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

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

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

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

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

Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.

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

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

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

Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках площадки, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в

момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивании шайбы в падении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера.

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

### **Тактическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

### **Подготовка вратаря.**

**Физическая подготовка.** Совершенствование быстроты одиночного

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

**Техника игры вратаря.** Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Обучение технике падений на правый и левый бок ногами вперед («стенка») и опускания на два колена.

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

### **Планирование занятий.**

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

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

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

### **Задачи подготовительного периода:**

- приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика и т.д.);
- дальнейшее развитие физических качеств, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;
- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств;
- приобретение новых теоретических знаний.

На **общеподготовительном этапе** средства общей подготовки преобладают

над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преиущественным ростом объема.

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

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром — малая, днем — большая, вечером — средняя), в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать разгрузочный день (малая нагрузка).

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

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

#### **Задачи соревновательного периода:**

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

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

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

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

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

#### **Задачи переходного периода:**

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической

подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности учащихся.

## Типовые недельные микроциклы.

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

В таблицах 29-32 представлено примерное распределение объемов тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода, в соревновательном и переходном периодах тренировки для групп начальной специализации.

## **Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном этапе подготовительного периода (июль)**

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий										Всего (мин)	
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
<b>I. Теоретические занятия:</b>					45						45	
<b>II. Практические занятия:</b>	60	45	60	60		60		45	60	60	45	495
2.1 .Физическая подготовка ОФП:	48	25	60	40		40		35	50	60	45	403
— развитие быстроты	10		12					5	10	20	20	27
— развитие силы									20	20		22
—развитие общей выносливости												60
— развитие ловкости	30	10	10	8		20						53
—развитие гибкости	3	5	3									21
—комплексное развитие физических качеств	15	10	35	20		20		30	20	35	35	220
2.2. Техническая подготовка:		20		20		20			10			70
—техника владения клюшкой и шайбой:		20		20		20			10			70
1) ведение			5									10
2) передача и прием			5									10
3) броски			10		10							35
4)комплексные упражнения на технику владения клюшкой						5						15
2.3. Тактическая подготовка	12					15			10			22

2.4.Индивидуальная подготовка											
<b>Всего (мин):</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>60</b>		<b>45</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>45</b>

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле на специально-подготовительном этапе подготовительного периода (сентябрь)**

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
1	2	3	4	5	6			
<b>1. Теоретические занятия:</b>				30				30
<b>2. Практические занятия:</b>	90	90	90	60	90	90		510
1 Физическая подготовка:	55	5		60	25	15		160
1.1 ОФП:	30			60				90
— развитие силы				35				35
— развитие выносливости				25				25
— развитие быстроты	30							30
1.2. СФП:	25	5			25	15		70
— быстрота	10	5			5			20
— скоростная выносливость	10				15	15		40
— ловкость	5				5			10
2. Техническая подготовка:	25	35	45		35	35		175
2.1. Техника передвижения на коньках:	20	25	25		20	25		115
1) бег на коньках	10	15	15		10	10		60
2) торможение	5	5	5		5	5		25
3) повороты	5	5	5		5	10		30
2.2. Техника владения клюшкой и шайбой:	5	10	20		15	10		60
1) ведение		5	5					10
2) передача и прием	5		5			5		10
3) броски		5	5			5		15
4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой			10					10
5) финты и обводка						10		10
6) отбор шайбы						5		5
3. Тактическая подготовка:	10	5			15	15		45
— индивидуальная		5			5			10
— групповая тактика	10				10	15		35
4. Тренировочные и тренировочные игры					15	25		40
5. Текущие и контрольные испытания		45	45					90
<b>Всего (мин):</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>		<b>540</b>

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном  
микроцикле в соревновательном периоде (ноябрь)**

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
	1	2	3	4	5	6		
I. Теоретические занятия:	30					45		75
II. Практические занятия:	60	90	90	45	90	90		465
1 . Физическая подготовка:				45				135
1.1 ОФП:				30				45
— скоростно-силовые качества				15				30
— общая выносливость								15
1.2.СФП:	35	15	40					90
— быстрота	20		10					30
— ловкость	15		15					15
— скоростно-силовые качества			30					45
2. Техническая подготовка:	25	35	15					75
2.1 . Техника передвижения на коньках:	10	20	5					35
1) бег на конька	10	10	5					25
2) торможение		5						5
3) повороты		5						5
2.2. Техника владения клюшкой и шайбой:	15	15	10		45			85
1) ведение	5							5
2) передача и прием	5		5					10
3) броски	5	5						10
4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой		10			15			25
5) финты и обводка					15			15
6) отбор шайбы			5		15			20
3. Тактическая подготовка:					45			45
— групповая тактика					20			20
— командная тактика					25			25
4. Тренировочные и тренировочные игры		40	35					75
5. Контрольные игры и соревнования						90		90
<b>Всего (мин):</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>135</b>		<b>540</b>

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном  
микроцикле переходного периода (май)**

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
	1	2	3	4	5	6		
1. Теоретические занятия:						45		45
II. Практические занятия:	90		90	90	90	45		405
1 . Физическая подготовка:	90			45	40	45		220
1.1 ОФП:	90			25		45		160
- сила	50							50
- общая выносливость						20		20
- комплексное развитие физических качеств	40			25		25		90
1.2.СФП:				20	40			60
- силовая выносливость				20				20
- ловкость					20			20
- общая выносливость					20			20
2. Техническая подготовка:		45	45	50				140
2.1 . Техника передвижения на коньках:		45	20	20				85
1) бег на коньках		20	10	5				35
2) торможение		10	5	5				20
3) повороты		10		5				15
4) прыжки на коньках		5	5	5				20
2.2. Техника владения клюшкой и шайбой:			25	30				55
1) ведение								
2) передача и прием				10				10
3) броски				10	10			20
4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой					10			10
5) финты и обводка					10			10
6) отбор шайбы					5			5
3. Тактическая подготовка:		45						45
- групповая тактика		45						45
III. Медицинское обследование		90						90
<b>Всего (мин):</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>		<b>540</b>

## **Планирование и содержание занятий в тренировочных группах спортивной специализации.**

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

Основными задачами групп спортивной специализации являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития совершенствование основных физических и психических качеств;

- добиться правильного выполнения технических приемов, в том числе в усложненных условиях, т.е. сформировать двигательное умение;

- обучение основам командной тактики и совершенствование индивидуальной и групповой тактики;

- выполнение разряда по хоккею;

- овладение теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры;

- получение звания судьи по спорту (хоккею).

Возраст 11-12 лет является как бы переходным от этапа начальной специализации к этапу углубленной спортивной специализации. На первый план здесь выходят показатели физического развития, которые играют главенствующую роль. Это есть следствие периода бурного полового созревания детей, который характеризуется различными сроками начала и неодинаковыми темпами протекания. На этом этапе в ходе контроля за подготовленностью юных хоккеистов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития. На втором плане по значимости для 12-летних показатели, характеризующие скоростные возможности юных хоккеистов.

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

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

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

## **Примерный материал по теоретической подготовке**

**Тема 1.** Современное состояние хоккея в мире и России. Характеристика современного состояния хоккея в мире и России. Тенденции развития хоккея.

**Тема 2.** Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка на этапе спортивной специализации. Закрепление навыков индивидуальных и групповых тактических действий, обучение основам командной тактики в нападении и обороне.

**Тема 3.** Правила хоккея, изменения и дополнения.

Продолжить закреплять знания правил хоккея. Осуществлять опрос по основным разделам правил хоккея.

Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея.

**Тема 4.** Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия соперника, принимать оперативное решение в ходе игры.

**Тема 5.** Восстановительные мероприятия в хоккее.

Средства восстановления: психологические, медико-биологические (питание, витаминизация, фармакология, физиотерапия) - основные понятия, методика применения.

**Тема 6.** Физиологические основы спортивной тренировки.

Раскрыть физиологические механизмы развития двигательных качеств. Физические нагрузки и их энергообеспечение.

**Тема 7.** Основы методики обучения и тренировки.

Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Последовательность обучения в хоккее. Определение ошибок и их исправление. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные требования к организации тренировочных занятий. Тренировка как основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Значение соревнований для повышения спортивного мастерства хоккеистов. Особенности построения тренировочных занятий перед играми.

Разминка. Спортивная форма и сохранение ее в период соревнований. Принципы и методы тренировки.

**Тема 8.** Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Характеристика игры соперника. Задание игрокам. Разбор проведенной игры. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев, игроков, Анализ тактических и технических ошибок.

**Тема 9.** Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов и т.д.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (тренировочные фильмы, макеты, видеозаписи матчей ведущих команд мира). Целесообразно проводить просмотры и разборы игр команд более высокой квалификации при непосредственном комментарии своего тренера (вне сетки

часов).

### **Практическая подготовка.**

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

### **Общая физическая подготовка.**

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

- упражнения для развития силы (в т.ч. взрывной) по программе групп начальной специализации. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера, утяжеленной клюшки, броски утяжеленной шайбы (до 400 г). «Челночный бег». Бег вверх по лестнице;
- упражнения для развития быстроты — по программе групп начальной специализации. Увеличивается длина дистанции до 60-100 м;
- упражнения для развития выносливости - по программе для групп начальной специализации. Дополнительно — дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 минут. Наибольший прирост МПК у юных хоккеистов наблюдается с 13 до 16 лет. Если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей подготовки на развитие аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно будет в должной мере повысить функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем организма. И как следствие от хоккеиста нельзя будет ожидать высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте;
- упражнения для развития ловкости — по программе для групп начальной специализации. Необходимо использовать в спортивных играх сбивающие факторы (сопротивление соперников, без зрительного контроля, несколько различных мячей — футбольных, гандбольных, баскетбольных); преодоление полосы препятствий;
- упражнения для развития гибкости — по программе для групп начальной специализации, количество повторений увеличить.

### **Специальная физическая подготовка.**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея.

Развитие специальных физических качеств юных хоккеистов групп спортивной специализации проводится по программе ТГ начальной специализации с некоторыми дополнениями:

- упражнения для развития силы — нагрузка несколько увеличивается за счет увеличения отягощения (набивные мячи — 3 кг, шайбы — 400 г, количество повторений в «челночном беге» увеличивается, вес утяжеленных жилетов или поясов увеличивается и т.д.);
- упражнения для развития быстроты — сокращается время выполнения упражнения, количество повторений увеличивается до 12, серий — до 2-3.

В возрасте 12-14 лет рекомендуется развивать быстроту в беге на льду, целенаправленно воздействовать на скорость двигательных реакций, силу и быстроту отталкивания и повышать максимальную частоту движений. По мере освоения различных способов техники бега на коньках и владения клюшкой совершенствуют скорость двигательной реакции, быстроту и частоту движений клюшкой при владении шайбой (дриблинг), быстроту выполнения броска, передачи, приема обводки и т. п.

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

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

Специальные упражнения на льду, направленные на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической, технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия): челночный бег с шайбой и без шайбы (отрезки можно варьировать), скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях (время от 10 до 45 с), атака 3x2 на всю площадку (2-3 атаки без перерыва), атака 5x0 на всю площадку (3 атаки подряд), игровое упражнение 3x1+1 на всю площадку (контратака выполняется во встречном потоке);

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

- упражнения для развития гибкости и ее поддержания - применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения —

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

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

### **Техническая подготовка.**

Методика обучения на этапе спортивной специализации отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение юными хоккеистами всех механизмов техники развивающегося движения и правильное воспроизведение ее тончайших деталей.

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

### **Техника передвижения на коньках.**

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

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

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

Выполняются упражнения на совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении после боковой, встречной передачи. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправления шайбы после бросков, добивание шайбы, отскочившей от вратаря. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами.

Прием шайбы ранее изученными способами, в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру.

Обучение и совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование ранее изученных приемов обводки в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

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

### **Тактическая подготовка.**

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

### **Командные взаимодействия в нападении**

Выход из зоны защиты, действия игроков в средней зоне при контратаке, завершение атаки. Расстановка игроков при позиционном нападении. Командные взаимодействия при численном превосходстве над соперником (5x3, 5x4, 4x3).

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

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

### **Командные взаимодействия в защите**

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

Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4x5, 3x5, 3x4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбу в игру при численном меньшинстве. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

## **Подготовка вратаря.**

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

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

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

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

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

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

## **Планирование занятий.**

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

### **Подготовительный период**

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

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

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

подготовки и контрольных матчей.

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

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

## **Соревновательный период**

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

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

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

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

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

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

## **Переходный период**

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

Задачи переходного периода для групп спортивной специализации те же, что

и для групп начальной специализации.

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

### **Типовые недельные микроциклы.**

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

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

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

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

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

Трехразовые тренировки в день планируются, в основном, в условиях сбора. При этом первая тренировка обычно проводится сразу после сна, в период, когда работоспособность организма снижена. В связи с этим на утренние часы не следует планировать использование скоростных и скоростно-силовых упражнений, также больших и максимальных нагрузок, иначе это сказывается на эффективности дневного (основного) занятия.

Ранее приведены примерные схемы недельных микроциклов, характерных для каждого периода подготовки хоккеистов тренировочных групп начальной специализации. Ориентируясь на эти примерные схемы и учитывая выше перечисленные рекомендации, можно спланировать недельные микроциклы для тренировочных групп спортивной специализации.

## **Планирование и содержание занятий в группах совершенствования спортивного мастерства.**

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

Основными задачами, стоящими перед учащимися групп совершенствования спортивного мастерства, являются следующие:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
- добиться автоматизированности выполнения технических приемов; выполнения приемов свободно, экономично и надежно; умения выполнить прием на высокой скорости; необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов;
- закрепление и совершенствование групповой и командной тактики защиты и нападения;
- выполнение спортивных разрядов по хоккею;
- овладение теоретическими знаниями по методике спортивной тренировки и правилам игры;
- оказание помощи в судействе хоккейных матчей юных хоккеистов.

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

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

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

## **Примерный материал по теоретической работе**

**Тема 1.** Современное состояние хоккея в мире и России.

Характеристика современного состояния хоккея в мире и России (детского, юношеского и профессионального). Тенденции развития хоккея.

**Тема 2.** Тактика хоккея.

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование навыков индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командных действий в защите и нападении.

**Тема 3.** Правила хоккея, изменения и дополнения.

Продолжить закреплять знания правил хоккея. Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея. Провести семинар по правилам хоккея.

**Тема 4.** Восстановительные мероприятия в хоккее.

Более глубокое изучение средств и методов восстановления организма после нагрузки.

**Тема 5.** Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тренированность и ее физиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка перед игрой.

**Тема 6.** Основы методики тренировки.

Использование различных методов тренировки в зависимости от направленности занятия, решаемых задач, характера и условий проведения тренировки, подготовленности занимающихся.

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

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

## **Практическая подготовка.**

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

## **Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

В этот период начинают применять штангу. При использовании метода повторных усилий величина отягощений может увеличиваться до 70% от максимальной, а при динамическом методе - до 20%. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии — 4-5 раз). Для развития силовой выносливости эффективен метод повторных усилий с величиной отягощения до 40-45% от максимального.

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

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

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

- для мышц рук: жим штанги (100% от собственного веса) руками в положении лежа на спине (руки сгибать и разгибать полностью) — максимальное количество раз («до отказа»);
- для мышц ног: жим штанги (200% от собственного веса) ногами в положении лежа на спине (ноги сгибать до угла 90° между голенюю и бедром, разгибать ноги полностью) максимальное количество раз («до отказа»).

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

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

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

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

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

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

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

- задания на координацию, требующие тонких нервно-мышечных дифференцировок и волевой собранности, выполнять в начале занятия, когда сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность;
- суммарный объем упражнений на ловкость должен быть невелик;
- в занятиях надо придерживаться оптимальных интервалов отдыха, чтобы при следующем повторении не нарушилась координация движения.

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

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

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

В конце тренировочного занятия специальные упражнения на гибкость целесообразно давать статического характера продолжительностью 20-30 с.

**Общая выносливость** — тренировки для развития общей выносливости (аэробных возможностей) основное место занимают в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе. Несколько в меньшей мере они используются в

соревновательном и в переходном периодах.

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

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

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

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

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

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

Для повышения емкости гликолитических процессов используются упражнения со следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы — 90-95% от предельной (соревновательной).
2. Продолжительность нагрузки — от 40 с до 3 мин.

3. Интервалы отдыха постоянные или сокращающиеся, продолжительностью от 1 до 3-5 мин между повторениями и до 10 мин между сериями.

4. Число повторений в серии — от 3 до 5 раз, число серий — 1-3.

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

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

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

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

Число серий, как правило, не более двух.

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

В заданиях анаэробной алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха 100-110 уд/мин.

Задания анаэробной алактатной направленности целесообразно давать в начале тренировочного занятия сразу после разминки и в 1-й или 2-й день микроцикла.

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

### **Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

**Развитие быстроты.** Основными факторами, способствующими развитию быстроты хоккеиста являются пространство, время и соперник. Исходя из них строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (отрезки

сокращаются или удлиняются — вариативный метод), время выполнения упражнения сокращается, для того, чтобы выполнять упражнения в условиях, приближенных к игре, вводится соперник. На основании этих подходов строятся тренировочные занятия по развитию быстроты хоккеиста. Игровые упражнения выполняются на максимальной скорости (за исключением случаев: этапа вкатывания хоккеистов на льду, разучивание нового технико-тактического упражнения).

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

1. Введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.
2. Изменения скорости и темпа движения.
3. Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограниченное время и пространство для замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки).
4. Усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед «приземлением», ведение шайбы с дополнительным опусканием на одно или два колена).
5. Создание непривычных условий выполнения упражнений, а также применение специальных снарядов и устройств.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление (типа потряхиваний, свободных махов и т.д.) и растягивание.

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

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

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

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

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

**Развитие выносливости.** Специальными упражнениями на льду развиваются скоростную и специальную выносливость хоккеистов, в основе которых

анаэробно-гликолитический  
энергообеспечения.

и

анаэробно-алактатный

механизм

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

Специальная выносливость обеспечивается также анаэробно-гликолитическим механизмом энергообеспечения. В качестве примерного упражнения для повышения специальной выносливости хоккеистов (и одновременно анаэробных гликолитических возможностей) можно рекомендовать следующее: двусторонняя игра в хоккей 3х3 (на всю площадку). Продолжительность игрового отрезка 1-2 минуты, отдыха 2-3 минуты. ЧСС по окончании работы 180-200 уд/мин, по окончании отдыха 110-120 уд/мин. Всего 6-8 серий.

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

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

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

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

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

## Техническая подготовка.

Цель тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства — обеспечить возможность применения изученного двигательного действия с

максимальной эффективностью в любых, в том числе и в быстро меняющихся, условиях.

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

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

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условий (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

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

### **Тактическая подготовка.**

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные, спортивные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах совершенствования спортивного мастерства включает в себя тактику нападения и тактику обороны.

**Тактика нападения:** совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от мастерства партнеров. Организация контратаки. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача — ведение — бросок, бросок — добивание, подправление — добивание и т.п. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п.

**Групповые взаимодействия:** взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «отдал — открайся», «ушел влево — отдал вправо», «окрестный выход», «оставление шайбы», подправление. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок в ворота в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

**Тактика обороны.** Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

**Командные взаимодействия:** совершенствование ранее изученной командной тактики; изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

### **Подготовка вратаря.**

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

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

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

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

добивании, умения противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой при передачах шайбы перед воротами.

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

### **Планирование занятий.**

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

#### **Подготовительный период.**

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

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

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

**Специально-подготовительный этап.** Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств, повышение скоростной и скоростно-силовой выносливости, поддерживание общей выносливости, развитие специальных скоростных качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

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

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

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

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

#### **Соревновательный период**

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

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

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

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

### **Переходный период**

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

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

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

## **Типовые недельные микроцикли.**

При построении микроциклов необходимо учитывать общий режим жизнедеятельности юных хоккеистов (включая учебу и тренировочную деятельность), их уровень подготовленности, место микроцикла в общей системе годичного цикла, а также закономерности построения тренировочного процесса на отдельных этапах в мезоциклах и микроциклах.

В таблицах 39-42 представлен примерный план построения недельных микроциклов в группах совершенствования спортивного мастерства на различных этапах годичного цикла подготовки.

В таблицах 39 и 40 приводится примерное распределение тренировочного материала на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода (июль и август месяцы) в условиях тренировочного сбора и 3-х разовых занятий в день.

В таблице 41 приводится примерное распределение тренировочного материала в соревновательном периоде (ноябрь месяц) в условиях двухразовых тренировок в день, а в день игры утром проводится, как правило, тренировка технико-тактической направленности (в плане подготовки к предстоящему матчу).

Примерное построение тренировочного микроцикла в переходном периоде (май месяц) представлено в таблице 42.

В представленном примерном планировании микроциклов отсутствуют средства и методы (упражнения и режим работы), с помощью которых решаются стоящие перед занятием задачи. Поэтому заключительной ступенью планирования является разработка подробного плана-конспекта на каждое тренировочное занятие с подробным распределением не только объемов нагрузки разной направленности, но и конкретных упражнений, выполняемых в соответствующих режимах работы. Разработка плана-конспекта является творческим процессом для каждого тренера.

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном этапе подготовительного периода (июль)**

Содержание	Дни недели и номера занятий												Всего (мин)	
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота			
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	-	
<b>1. Теоретические занятия:</b>		30												<b>30</b>
<b>II. Практические занятия:</b>	45	30	45	60	45	60	45		45	30	45	60		<b>540</b>
1. Физическая подготовка (ОФП):	45	30	45	60	45	30	45		45	30	45	60		480
— развитие быстроты							15					10		25
— развитие силы				45				45						90
— развитие общей выносливости					60								60	120
— развитие ловкости	30											20		50
— развитие гибкости	15											15		30
— комплексное развитие физических качеств					45				45					90
— скоростно-силовая подготовка		30					15				30			75
2. Техническая подготовка							30							30
3. Тактическая подготовка										30				30
<b>III. Восстановительные мероприятия</b>									60					<b>60</b>
<b>Всего (мин):</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	-	<b>630</b>

.Активный отдых

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле на специально-подготовительном этапе подготовительного периода (август)**

Содержание	Дни недели и номера занятий												Всего (мин)
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	-
<b>1. Теоретические занятия</b>							<b>30</b>						<b>30</b>
<b>II. Практические занятия:</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>65</b>		<b>25</b>		<b>55</b>	<b>45</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	<b>465</b>
<b>1. Физическая подготовка ОФП:</b>	35		55	45	25		25		25			20	<b>230</b>
— развитие скоростно-силовых качеств			15										15
— развитие быстроты			15										15
— развитие скоростной выносливости					45								45
— развитие общей выносливости						25						20	45
— развитие ловкости, гибкости				25				25					50
— комплексное развитие физических качеств	35								25				60
<b>СФП:</b>		70							30			30	<b>130</b>
— развитие быстроты		40											40
— развитие скоростно-силовых качеств									30				30
— развитие ловкости, гибкости		30											30
— развитие скоростной выносливости												30	30
<b>2. Техническая подготовка</b>					<b>40</b>								<b>40</b>
<b>3. Тактическая подготовка:</b>									<b>45</b>	<b>20</b>			<b>65</b>
— индивидуальная, групповая									45				45
— командная тактика										20			20
<b>III. Тренировочные и контрольные игры</b>											<b>45</b>		<b>45</b>
<b>IV. Текущие и контрольные испытания</b>						<b>45</b>							<b>45</b>
<b>V. Восстановительные мероприятия</b>									<b>45</b>				<b>45</b>
<b>Всего (мин):</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>65</b>	<b>45</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>65</b>	<b>50</b>	<b>630</b>

Активный отдых

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле соревновательного периода (ноябрь)**

Содержание	Дни недели и номера занятий							Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
<b>I. Теоретические занятия:</b>			<b>30</b>					<b>30</b>
<b>II. Практические занятия:</b>	<b>90</b>	<b>90</b>		<b>90</b>	<b>90</b>	<b>180</b>		<b>540</b>
1. Физическая подготовка ОФП:	45	45		30	60			180
— развитие ловкости	45							45
— комплексное развитие физических качеств		30						30
— развитие скоростно-силовых качеств					45			45
— развитие общей выносливости СФП:								0
— развитие скоростно-силовых качеств				15				15
— развитие скоростно-силовой выносливости				15				15
— развитие скоростной выносливости		15						15
— развитие быстроты					15			15
2. Техническая подготовка	<b>45</b>			<b>15</b>	<b>15</b>			<b>75</b>
3. Тактическая подготовка		<b>45</b>		<b>45</b>	<b>15</b>	<b>45</b>		<b>150</b>
4. Календарные игры							<b>135</b>	<b>135</b>
<b>III. Восстановительные мероприятия</b>							<b>60</b>	<b>60</b>
<b>Всего (мин):</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>180</b>	<b>60</b>	<b>630</b>

**Примерное распределение тренировочного материала в недельном микроцикле переходного периода (май)**

Содержание	Дни недели и номера занятий						Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	
<b>1. Теоретические занятия: тренировки</b>		<b>30</b>					<b>30</b>
<b>II. Практические занятия:</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>		<b>90</b>	<b>90</b>	<b>450</b>
1. Физическая подготовка: ОФП:	90		90		90	90	360
— развитие ловкости, гибкости					45		45
— развитие силы			45				45
— комплексное развитие физических качеств	45		45			45	135
— развитие скоростно-силовых качеств					45		45
— развитие общей выносливости СФП:	45						45
— развитие скоростной выносливости						45	45
<b>2. Техническая подготовка</b>							0
<b>3. Тактическая подготовка</b>							0
<b>4. Контрольные испытания</b>		90					90
<b>III. Судейская практика</b>							0
<b>IV. Углубленное медицинское обследование</b>				<b>90</b>			<b>90</b>
<b>V. Восстановительные мероприятия</b>							<b>60</b>
<b>Всего (мин):</b>	<b>90</b>	<b>120</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>630</b>

**Планирование и содержание занятий в группах высшего спортивного мастерства.**

Высшее звено организационной структуры призвано готовить высококвалифицированных хоккеистов. Это звено составляют группы высшего спортивного мастерства. Команды этих групп в зависимости от уровня их мастерства и подготовленности принимают участие в соревнованиях молодежных и взрослых профессиональных команд. Лучшие хоккеисты этих команд привлекаются в сборные молодежные, а наиболее талантливые даже в национальную сборную страны.

Задачи групп высшего спортивного мастерства.

## **Основными задачами, стоящими перед учащимися групп высшего спортивного мастерства, являются следующие:**

- дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности;
- освоение и совершенствование внутрикомандных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне;
- добиться автоматизированности выполнения технических приемов в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности;
- выполнение (подтверждение) спортивных разрядов;
- глубокое освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам хоккея;
- судейство хоккейных матчей младших возрастных групп.

## **Требования к отбору и комплектованию групп высшего спортивного мастерства.**

Возраст хоккеистов 19-21 лет характерен тем, что они по основным показателям физического и функционального развития почти не отличаются от взрослых хоккеистов (табл. 43). Однако в общей массе они еще уступают взрослым в абсолютной силе мышц, в sistолическом объеме крови, в показателях выносливости, особенно специальной. Это следует учитывать при проведении физической подготовки с этим контингентом. Для этого довольно часто в командах профессионалов за 7-10 дней до начала основных сборов проводится предварительный учебно-тренировочный сбор для молодых хоккеистов с тем, чтобы подтянуть их к уровню подготовленности более старших коллег. Но чаще занимающиеся группы высшего спортивного мастерства выступают в соревнованиях отдельной командой.

Отбор в группы высшего спортивного мастерства следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для этого необходимо:

1. Уметь применять основные технико-тактические приемы в условиях, приближенных к игровым, а также непосредственно в играх.
2. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.
3. Выполнить (подтвердить) спортивные разряды по хоккею.
4. Знать программный теоретический материал.
5. Участвовать в организации и судействе соревнований юных хоккеистов.

## **Средние показатели физического развития учащихся групп высшего спортивного мастерства хоккейных школ России.**

Показатели физического развития	Возраст (лет)		
	19	20	21
1. Длина тела, см	183,0	183,6	185,5
2. Вес тела, кг	80,6	81,5	82,4
3. Окружность грудной клетки, см	100	102	104

4. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	5137	5200	5250
5. Динамометрия кисти правой, кг	58	65	66
6. Динамометрия кисти левой, кг	54	60	61

## Примерный материал по теоретической подготовке.

**Тема 1.** Современное состояние хоккея в мире и в России.

Характеристика современного состояния хоккея в мире и в России.

**Тема 2.** Тактика хоккея.

Тактическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Современные системы игры в обороне и нападении.

**Тема 3.** Правила хоккея, изменения и дополнения.

Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея. Семинар по правилам хоккея.

**Тема 4.** Нагрузка и восстановление.

Современные сведения о нагрузках и восстановлении в спорте.

**Тема 5.** Методика спортивной тренировки.

Ознакомить с последними разработками в хоккее по методике спортивной тренировки.

**Тема 6.** Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

## Практическая подготовка.

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

## Общая физическая подготовка.

С учетом конкретных задач подготовки и уровня подготовленности учащихся, приводим некоторые рекомендации по развитию физических качеств в группах высшего спортивного мастерства.

Общий объем практической нагрузки в годичном цикле разбивается на частные объемы по видам подготовки в следующих процентных отношениях: физическая подготовка 22-24%, техническая 20%, тактическая 28-30%, соревновательная 23-26%. Эти соотношения, выведенные на основе закономерностей спортивной тренировки и обобщения передового практического опыта, усреднены и могут изменяться в зависимости от контингента команд (подготовленности хоккеистов), задач, календаря официальных игр и других условий.

При планировании нагрузки на развитие физических качеств в подготовительном периоде можно ориентироваться на следующие соотношения: на силу — 13%, на быстроту — 8%, на скоростно-силовые качества — 18%, на выносливость — 27%, на ловкость — 10%, на гибкость — 4%, на комплексное

развитие физических качеств — 20% (вся физическая подготовка в подготовительном периоде равна 100%).

**Развитие силы.** В возрастной период с 18 до 25 лет у хоккеистов отмечается значительный прирост силы основных мышечных групп, за исключением мышц-разгибателей: плеча, голени и туловища, сила которых увеличивается в меньшей степени. У хоккеистов 19-21 лет мышечная масса составляет 45-48% массы тела. Одновременно с увеличением объема мышечной массы возрастает сила мышц и способность их к длительной работе.

Абсолютная сила основных мышц непрерывно увеличивается от рождения до 25 лет. Основной метод — максимальных усилий.

При развитии силовой выносливости основной метод — повторный (работа «до отказа»).

Ударный метод тренировки применяется при развитии взрывной силы.

Скоростно-силовая выносливость хорошо развивается методом динамических усилий.

На этапе высшего спортивного мастерства силовая подготовка становится все более специализированной.

**Развитие быстроты.** Объем скоростной подготовки, средства и методы в годичном цикле неодинаковы и изменяются в зависимости от конкретных задач отдельных этапов.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5-7% от общего времени, отводимого на физическую подготовку.

Основная работа по развитию скоростных качеств должна приходится на специально-подготовительный этап в объеме 12-15%. Основная задача скоростной подготовки на данном этапе - повышение специальной скоростной подготовленности. На данном этапе целесообразно проводить скоростную подготовку, как вне льда, так и на льду при соотношении 1:4.

В соревновательном периоде скоростная подготовка в объеме 12-15% проводится главным образом в виде комплексных упражнений, предусматривающих одновременное решение задач скоростной и технико-тактической подготовки.

В качестве наиболее приемлемых средств используют традиционные игровые упражнения 3х0, 3х1, 3х2, 5х0,5х4, «челноки», различные эстафеты, выполняемые на предельной скорости и в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. При этом используются повторный и сопряженный методы.

**Развитие ловкости.** Основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков заканчивается к 12 годам, после чего происходит лишь незначительное увеличение объема нервно-мышечных навыков. В период высшего спортивного мастерства происходит, в основном, совершенствование более тонкой координации в уже приобретенных движениях.

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

- введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.;
- изменения скорости и темпа движения;
- уменьшение размеров площадки;
- создание непривычных условий выполнения упражнения и т.д.

**Развитие гибкости.** Гибкость зависит от возраста. Наибольшие темпы ее роста отмечаются в 8-14 лет. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне.

Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем.

В настоящее время для развития гибкости хоккеистов успешно используют упражнения на растягивание, заимствованные из каратэ. Их следует выполнять ежедневно до появления легких болезненных ощущений.

Для развития гибкости, эластичности мышц можно использовать небольшие отягощения («блин» от штанги 10-15 кг).

Развитие силы и скоростных качеств снижают гибкость. Поэтому упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями.

**Развитие выносливости.** В целях обеспечения положительного взаимодействия упражнений различной направленности необходимо соблюдать определенную последовательность выполнения упражнений:

1. В начале алактатные анаэробные упражнения (скоростные и скоростно-силовые), а затем анаэробные гликолитические (на скоростную выносливость).
2. В начале алактатные анаэробные, а затем аэробные (на общую выносливость).
3. В начале анаэробные гликолитические упражнения, а затем аэробные.

Аналогичной последовательности надо придерживаться при построении тренировочного дня, если он включает два или более тренировочных занятия.

При построении больших тренировочных циклов придерживаются обратной последовательности. На общеподготовительном этапе следует целенаправленно развивать аэробные способности, затем, на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах, развиваются анаэробно-алактатные способности.

### **Специальная физическая подготовка.**

В тренировочном процессе очень важно соблюдать оптимальное соотношение общей физической и специальной физической подготовки, количественное

выражение которого не является величиной постоянной, а изменяется в зависимости от квалификации хоккеистов, их индивидуальных особенностей, этапа тренировочного цикла, состояния отдельных игроков и команды в целом в данный момент.

**Развитие специальной силы.** В соревновательной и тренировочной деятельности хоккеисту приходится проявлять различные виды силы и режимы работы мышц. Проявление силы в изометрическом режиме происходит во время прижимания соперника к борту или прижимания его клюшки; при беге на коньках, бросках, ударах, ведении шайбы используется взрывная сила в динамическом режиме. В первом случае хоккеист проявляет свои собственно-силовые возможности, во втором — скоростно-силовые. Такая многообразность проявления силовых качеств с различными режимами напряжения мышц в игровой деятельности хоккеистов и определяет специфику методики их развития.

Основные методы для развития специальной силы: повторных усилий, ударный метод, сопряженных воздействий, вариативный, изометрических напряжений.

**Развитие скоростных качеств.** У квалифицированных хоккеистов были выявлены состав и структура скоростных качеств, включающие следующие виды их проявления:

1. Быстрота простой и сложной реакции.
2. Стартовая скорость.
3. Дистанционная скорость.
4. Быстрота тормозных движений,
5. Скорость выполнения технических приемов игры.
6. Скорость переключения от одного действия к другому.

Указанные скоростные качества хоккеиста относительно независимы одно от другого. Поэтому принято оценивать уровень скоростных качеств хоккеиста по его способности выполнять скоростной маневр на коньках. Недостаточное развитие какого-либо из видов скоростных качеств значительно снижает эффективность скоростного маневра.

Для повышения скоростных возможностей целесообразно использовать методы: повторный, соревновательный, вариативный, сопряженного воздействия. Все упражнения выполняются с максимальной скоростью.

Основные формы организации занятий на специально-подготовительном этапе — поточная и круговая.

**Развитие специальной ловкости.** Все упражнения по развитию специальной ловкости теснейшим образом связаны с технико-тактическими упражнениями и одновременно способствуют решению задачи технико-тактической и физической подготовки хоккеистов. К основным средствам развития специальной ловкости следует отнести игры и игровые упражнения, главным образом в условиях хоккейной площадки:

1. Старты из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед и т.д.) на различные сигналы.

2. Броски из необычных исходных положений (сидя, стоя, на коленях, в падении, из-под ног и т.д.).

3. Игровые упражнения с созданием необычных условий:

- увеличение количества шайб;
- увеличение или уменьшение игрового пространства;
- введение различных неожиданных сигналов и препятствий.

4. Двусторонняя игра со всевозможными условиями и задачами.

**Развитие гибкости.** В тренировочном занятии специальные упражнения на гибкость целесообразно давать в подготовительной части, а в тренировочном дне - в утреннем занятии.

В микроцикле упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок.

В годичном цикле гибкости уделяется больше внимания на этапах общей подготовки.

Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии.

**Развитие выносливости.** При развитии выносливости очень важно соблюдать определенную последовательность выполнения упражнений различной направленности, обеспечивая их положительное взаимодействие. Последовательность направленности такая же, как при развитии выносливости вне льда.

Если последовательность упражнений будет обратная, то взаимодействие срочного тренировочного эффекта будет отрицательным, и такое занятие принесет мало пользы.

Аналогичной последовательности надо придерживаться и при построении тренировочного дня, если он включает два или более тренировочных занятия.

При построении больших тренировочных циклов придерживаются обратной последовательности. На общеподготовительном этапе следует целенаправленно развивать аэробные способности, затем, на специально-подготовительном — анаэробно-гликолитические. Затем на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах развиваются анаэробно-алактатные способности.

## **Техническая подготовка**

На общеподготовительном этапе техническая подготовка проводится в незначительном объеме (до 10-12%), в том числе вне льда. Основной задачей на этом этапе является восстановление двигательного навыка.

Большое внимание уделяется технической подготовке на специально-подготовительном этапе (август - сентябрь) — до 30% от объема подготовки в эти

месяцы. Упражнения по повышению устойчивости двигательных навыков и надежности выполнения технических приемов иногда полезно проводить в конце занятия, на фоне компенсированного утомления. Этого принципа нужно придерживаться и при построении технической подготовки в тренировочном дне.

Особое значение на данном этапе приобретает индивидуальная техническая подготовка в виде дополнительных групповых занятий.

В соревновательном периоде техническая подготовка в объеме 22-25% проводится в тесной взаимосвязи со специальной физической и тактической подготовкой и направлена на поддержание и дальнейшее повышение технического мастерства хоккеистов. Ее структура и содержание будут во многом зависеть от календаря соревнований, величины межигровых циклов, результатов игр, состояния команды.

На промежуточном этапе (между 1-м и 2-м соревновательными этапами) занятия по технической подготовке аналогичны занятиям на специально-подготовительном этапе.

В переходном периоде техническая подготовка проводится в структуре поддерживающих занятий, в несколько упрощенных тренировочных заданиях по совершенствованию применяемых и освоению новых технических приемов.

## **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка хоккеистов групп высшего спортивного мастерства проводится круглогодично, однако ее объем, форма и содержание на отдельных этапах годичного цикла изменяется в зависимости от задач конкретного этапа, условий, контингента тренирующихся, календаря соревнований и др.

На общеподготовительном этапе тактическая подготовка в объеме 15-20% от общего объема тренировочной нагрузки проводится в единстве с общефизической подготовкой. В качестве основных форм и средств на практических занятиях используют модифицированные под хоккей игровые упражнения с мячом и преимущественно спортивные игры: гандбол и баскетбол. Игры и упражнения проводятся на площадке, размеченной как хоккейная площадка, по хоккейным правилам.

На специально-подготовительном этапе тактическая подготовка проводится в большом объеме (до 40-50% от общего объема тренировочной нагрузки) в форме теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных, товарищеских и контрольных игр. Основная задача на данном этапе сводится к совершенствованию индивидуальных тактических действий и различных групповых взаимодействий (тактических комбинаций) в рамках определенных тактических схем.

Объем и содержание тактической подготовки на соревновательном этапе во многом определяются официальными играми и зависят от плотности календаря и

игровых возможностей команд-соперников. Основными формами тактической подготовки на данном этапе являются: установки на игру, разборы проведенных игр и практические занятия. Тренировочные занятия на этом этапе преимущественно направлены на устранение недостатков, проявляемых в ряде последних игр, на подготовку тактических вариантов игры с предстоящим соперником.

На промежуточном этапе построение тактической подготовки подобно ее построению на специально-подготовительном этапе. Однако в ее содержании обращается особое внимание на устранение основных недостатков, обнаруженных в играх на первом соревновательном этапе.

В переходном периоде занятия по тактической подготовке направлены на поддержание технико-тактических умений и навыков в групповых и командных взаимодействиях. Возможно опробование каких-либо новых вариантов тактических построений.

### **Подготовка вратаря**

Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков. Но при развитии физических качеств (кроме общей выносливости) в средства, предлагаемые тренером в занятии, должна вноситься вратарская специфика. Почти во всех упражнениях имеет место основная стойка вратаря, особое внимание необходимо уделить прыжковым упражнениям, прыжковым упражнениям в комплексе с упражнениями на ловкость, но все упражнения должны начинаться и заканчиваться основной стойкой вратаря. На всех тренировках вне льда (кроме кросса) вратари должны иметь при себе теннисные мячи и работать с ними в паузах и, по возможности, во время выполнения упражнения на развитие физических качеств.

Технико-тактическая подготовка вратарей группы высшего спортивного мастерства направлена на совершенствование техники передвижения на коньках, ловли и отбивания шайбы, выбора позиции и взаимодействия с партнерами. В целях комплексного воздействия тренер должен моделировать наиболее типичные для вратаря ситуации. Для этого выполняют игровые упражнения типа выхода нападающего на ворота из различных точек площадки, на разной скорости, используя как бросок, так и обводку вратаря. Применяются также игровые упражнения, когда вратарь противостоит нескольким игрокам. Закрепление и совершенствование технико-тактических навыков происходит в играх (двусторонних, товарищеских, официальных).

Тактическая подготовка вратарей проводится на льду и вне его с использованием как шайб, так и теннисных мячей.

### **Система психологического сопровождения тренировочного процесса.**

## **Психорегуляция** – регуляция психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

-смена деятельности;

-строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;

-внушение и самовнушение сна и спноподобных состояний;

-обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;

-электроанальгезия;

-специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

-самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

-самовнушение - воздействия, основанные на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г.

Достоинства метода:

-повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

-увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных

возможностей личности и организма человека.

-краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

-устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

-регуляция сна;

-краткосрочный отдых;

-активизация сил организма;

-укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психурегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

-представление идеального движения (комплекса движений) – программируемое;

-представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

-представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм действия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фruстрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

-от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,

-к энергичным действиям по достижению цели.

**Основное средство – саморегуляция.**

**Релаксация** - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

-можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

-не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

-в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи:

-научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

-освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

-внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

### **Другие методики.**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,
- прочее.

### **Планы применения восстановительных средств.**

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения

соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

## **Планы антидопинговых мероприятий.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для

использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

-использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

-наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

-отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

-нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

-фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

-обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

-распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

-использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

-установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

-предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

-включение в дополнительные образовательные программы образовательных

организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

-проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

-проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

### **Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются в ходе тренировочного процесса и закрепляются при участии юных хоккеистов в спортивно-массовых мероприятиях в школе, по месту жительства и т.п.

Инструкторские навыки: обучить умению построить группу, четко отдать рапорт, подать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения, умение самостоятельно провести занятие с младшими учащимися хоккейной школы. Принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных играх.

Судейская практика: знать правила игры и основные методические положения судейства: выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция, осуществлять судейство тренировочных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера, самостоятельное судейство официальных соревнований школы. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Самостоятельное судейство на тренировочных занятиях группы

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим приемам. По судейской практике занимающиеся должны хорошо знать правила соревнований, уметь организовывать и проводить соревнования по хоккею внутри своей спортивной школы и в районе. Занимающиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту (хоккею).

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа

спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже всероссийского уровня.

5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

## **VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения 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 набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
6.	Мяч футбольный	штук	4
7.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
8.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
9.	Свисток судейский	штук	10
10.	Секундомерт	штук	5
11.	Скамья гимнастическая	штук	4
12.	Станок для заточки коньков	штук	1
13.	Стенка гимнастическая	штук	2
14.	Конусы	штук	20
15.	Коньки	штук	40
16.	Клюшка	штук	20
17.	Шайба	штук	60

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1

## **Обеспечение спортивной экипировкой**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	штук	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	штук	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	штук	3
7.	Шлем для вратаря с максой	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гамаши спортивные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## **18. Кадровые условия реализации Программы.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## **19.Перечень информационного обеспечения.**

### **Список библиографических источников.**

1. Савин В.П. «Хоккей» Учебник для институтов физической культуры - Физкультура и спорт.
2. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. «Юный хоккеист» - Физкультура и спорт 1986г.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших

тренировочных заведений. – М.: Академия, 2003.

4. Современная система спортивной подготовки под ред.Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустрина – М., 1995.

5. Никонов Ю.В. «Подготовка квалифицированных хоккеистов» - Мин. Асар 2003 г.,

6. Дерябин С.Е. «Контроль за подготовкой юных хоккеистов» - Физкультура и спорт 1981г.

7. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.

8. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» - Тера Спорт 2000 г.,

9. Комков А.Г., Соловьев И.И. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2007 г.

10. «Программа хоккея Республики Беларусь»- 2006г.

11. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. № 730.

12. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. №731.

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 №997

14. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

### **Перечень аудиовизуальных материалов.**

1. DVD-фильм «Хоккейный видео-тренинг на русском языке»
2. DVD-фильм «Тренировка хоккейного вратаря»
3. DVD-фильм «Тренировка вратарей Владислава Третьяка»

### **Перечень Интернет-ресурсов.**

- 1) Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

-Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в

области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

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

-Приказ Минспорта РФ №149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

2) Минспорта РФ //<http://www.minsport.gov.ru/sport/>

-Всероссийский реестр видов спорта. //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

-Единая всероссийская спортивная классификация

//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

-Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.

//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

3) Сайт организации, осуществляющей спортивную подготовку

4) Библиотека международной спортивной информации. //<http://bmsi.ru/>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16) Sports.ru - <http://sports.ru>

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

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