

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
имени Владимира Коренькова Курортного района Санкт-Петербурга**

Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета

«14» сентября 2017 года, протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШОР имени В.  
Коренькова Курортного района  
Санкт-Петербурга

 Е. Ю. Виноградова /  
от « 20 » \_\_\_\_\_ 2017 года



**Программа спортивной подготовки  
по виду спорта «хоккей»**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 123

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик:  
Едемский А.Б., инструктор-методист  
ГБУ СШОР имени В. Коренькова  
Курортного района  
Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург, 2017

## Оглавление

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>14</b>
1.1 Продолжительность этапов предспортивной подготовки.....	14
1.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта хоккей.....	15
1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей.....	17
1.4 Режимы тренировочной работы.....	18
1.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку.....	20
1.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	21
1.7.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	24
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	25
1.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	28
1.10 Структура годового цикла.....	29
<b>II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>33</b>
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	33
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	39
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	40
2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	41
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	43
2.5.1.Общая физическая подготовка.....	43
2.5.2. Специальная физическая подготовка.....	49
2.5.3. Программный материал для практических занятий по физической подготовке.....	50
2.5.4. Техническая подготовка.....	55
2.5.5. Тактическая подготовка.....	62
2.5.6. Теоретическая подготовка.....	65
2.5.7. Психологическая подготовка.....	69
2.7. Планы применения восстановительных средств.....	80
2.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	83
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	84
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	<b>86</b>
<b>IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....</b>	<b>91</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к программе спортивной подготовки по виду спорта бокс

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержден приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. N 123), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

При разработке настоящей программы использованы базовые требования по спортивной подготовке юных спортсменов – хоккеистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), тренировочных групп (ТГ), групп спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства.

Программа предназначена для тренеров и является основным руководством по тренировочной работе.

### Краткая характеристика вида спорта хоккей

**Хоккэй** (англ. *Hockey*) — вид спорта, семейство игр на ледовой, тартановой, пластиковой, деревянной или травяной площадке, в котором две команды стараются поразить (мячом или шайбой) цель — ворота противника, используя клюшки. В каждой команде есть один вратарь, который защищает ворота своей команды, и несколько полевых игроков.

Хоккей с шайбой — играется на льду с маленьким резиновым диском, называемым шайбой. Самый популярный из всех видов хоккея — обычно приставку «с шайбой» опускают. Родиной считается [Канада](#). Популярен также в [России](#), странах Скандинавии, Чехии и в других странах.

Матч по хоккею с шайбой состоит из трёх периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 17 минут. С 11 января 2013 года в чемпионате КХЛ перерывы между периодами матча (включая проведение мероприятий на ледовой поверхности хоккейной площадки) составляют 17 минут. В случае ничейного результата по окончании трёх периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма).

В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

На матч обычно заявляют 20—25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира.

Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

Во время проведения овертаймов количество игроков на площадке может быть уменьшено регламентом турнира (обычно до пяти: вратарь + четверо полевых, но с 15 декабря 2016 года в КХЛ, МХЛ и ЖХЛ введены овертаймы 3 на 3: вратарь + 3 полевых). В НХЛ, начиная с сезона 2015-16, введены овертаймы в формате 3 на 3: вратарь + трое полевых.

Хоккейный матч проводит судейская бригада, состоящая из трёх или четырёх судей. Один или два судьи (в зависимости от регламента турнира) называются главными судьями, два других линейными судьями. В обязанности главного судьи входит отслеживание нарушений правил, фиксация взятия ворот (голов). Линейные судьи отвечают за отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений численного состава, а также проведение вбрасываний шайбы.

Нарушениями правил считаются: толчок соперника (так же, как толчок клюшкой и толчок на борт), атака игрока, не владеющего шайбой (силовые приемы можно применять только, когда игрок владеет шайбой, делая ему навстречу не более двух шагов), нападение на вратаря, даже если он далеко от ворот, подножка, задержка соперника руками, зацеп, атака сзади. Удар соперника (локтем, коленом, и т. п.), опасная игра высоко поднятой клюшкой (то есть выше уровня плеч), удар клюшкой, также игра сломанной клюшкой или клюшкой нестандартных размеров, задержка шайбы руками, умышленное падение на шайбу, включая вратаря, если он вышел за пределы вратарской площадки, нарушение процедуры вбрасывания или порядка смены составов. Задержка игры (умышленный выброс шайбы за пределы площадки, смещение ворот и пр.), бросок клюшки на лед, чтобы помешать сопернику, грубая игра и драка, неспортивное и недисциплинированное поведение (игрок допускает симуляцию — т. н. «нырок» или «рыбку», оспаривает решение судьи, вмешивается в его действия, использует оскорбительные поведения, и т. д.). При некоторых нарушениях правил наказание может быть различным в зависимости от игровой ситуации главным судьей, например, было ли нарушение

умышленным или нет, насколько велика ответственность игрока за участие в драке, и т. д.

Правила предусматривают следующие наказания:

- малый штраф;
- малый скамеечный штраф, а также большой штраф;
- дисциплинарный штраф с правом замены;
- удаление до конца игры (с правом замены через 5 минут);
- штрафной бросок (буллит).

Хоккеист, наказанный малым штрафом, удаляется с площадки на 2 минуты и не может на это время быть заменен другим игроком. Вратарь в случае, если он нарушит правила, не удаляется, наказание за него отбывает кто-то из полевых игроков. Команда при этом играет в численном меньшинстве. Оштрафованный игрок может вернуться на площадку досрочно в случае, если команда-соперник сумеет реализовать численное преимущество. Если игрок, находящийся на скамейке запасных или оштрафованный пререкается с судьями, или вмешивается в игру, то он может быть наказан малым штрафом. Если же подобное нарушение допустил оштрафованный хоккеист, то один из игроков, находящихся на площадке покидает ее. Малый скамеечный штраф налагается не на конкретного игрока, а на всю команду за общее нарушение, например нарушение численного состава игроков, нарушение экипировки или за непосредственное нарушение виновника, которого не удастся установить, например, за бросок предмета на лед со скамейки запасных. В этом случае тренер назначает игрока, который наказывается малым штрафом, кроме вратаря. Первый большой штраф влечет удаление игрока на 5 минут без права замены. Повторный большой штраф в течение одной игры автоматически приводит к удалению игрока до конца игры, при этом его команда играет 5 минут в меньшинстве. За недисциплинированное поведение хоккеист, за исключением вратаря может быть удален на 10 минут с правом замены. Повторный дисциплинарный штраф становится дисциплинарным штрафом до конца игры. Хоккеист, удаленный до конца игры отправляется в раздевалку. Он не сможет дальше играть до тех пор, пока его поступок не будет обсужден в организации, ответственной за проведение матчей. Дисциплинарные штрафы предлагают замену оштрафованного игрока. Так называемый отложенный штраф применяется в случае, если в момент нарушения правил игроком на скамейке штрафников находятся два или более его партнеров по команде: по правилам на площадке должно находиться не менее 3 игроков от каждой команды. В этом случае провинившийся игрок удаляется с площадки и заменяется другим игроком на время, пока не истечет штрафное время одного из его партнеров, оштрафованных ранее. Возможно и обоюдное удаление. Оба оштрафованных игрока отбывают штраф полностью, даже если команде удастся

забить гол. Если судья зафиксировал нарушение правил, но шайба пока находится у соперника, то игра не останавливается до тех пор, пока провинившийся игрок или кто-то из его партнеров не коснется шайбы. Если в этот момент команда-соперник забивает гол, то судья фиксирует взятие ворот, и оштрафованный игрок остается на площадке. Штрафной бросок назначается в следующих случаях:

- Игрок обороняющейся команды умышленно сдвинул ворота, чтобы помешать сопернику забить гол. Если это сделал полевой игрок, то он также дополнительно наказывается большим штрафом.
- Оштрафованный игрок вышел на площадку, чтобы помешать взятию ворот.
- Игрок, кроме вратаря, находясь в площади своих ворот умышленно лег на шайбу, взял ее со льда в руки или подгрел под себя рукой.
- Игрок обороняющейся команды умышленно бросил клюшку в шайбу, чтобы помешать взятию ворот.
- Игрок при выходе один на один с вратарем подвергся нападению или был сбит игроком защищающейся команды.
- За 2 минуты до окончания матча команда, имеющая на скамейке оштрафованных менее двух игроков, нарушила численный состав.

Штрафной бросок выполняет игрок команды, против которого было проведено нарушение. В случае травмы игрока буллит выполняет его партнер по команде, которого назначает капитан. По свистку судьи игрок, выполняющий буллит ведет, не останавливаясь, шайбу от центральной точки к воротам соперника и пытается поразить их. При выполнении буллита ворота защищает только вратарь. До начала выполнения штрафного броска он не имеет права покидать площадку ворот. После того, как игрок, выполняющий буллит, коснется шайбы, вратарь защищает ворота любым разрешенным способом. Когда бросок по воротам уже произведен, выполнение его считается законченным. Игрок, выполняющий его, не имеет права добивать шайбу в ворота, если она отскочила от вратаря, стойки ворот или лицевого борта. В некоторых случаях команде, не нарушившей правила дается возможность выбора между штрафным броском и удалением провинившегося игрока. В случае серьезного нарушения возможно двойное наказание в виде буллита и штрафного времени. Если нарушение зафиксировано на исходе времени матча, то буллит выполняется после того, как прозвучит финальная сирена. Время, необходимое для его выполнения в общее игровое время не включается.

Система спортивной подготовки в хоккее должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие скорости, выносливости, гибкости, координационных способностей, профилактику травматизма. Согласно требованиям

федерального стандарта спортивной подготовки, набор в группы начальной подготовки по хоккею начинается с возраста 9-ти лет. Но не страшно, если ребенок начал осваивать азы хоккея и в старшем возрасте. Главное, чтобы юный спортсмен был хорошо подготовлен физически, что позволит ему успешно осваивать технико-тактические приемы хоккея. В детском возрасте физическая подготовка должна быть направлена прежде всего на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей. Тренировки по физической подготовке должны входить в программу подготовки юного хоккеиста во время всего сезона. Тренировки должны быть разнообразными, интересными, направленными на развитие всех необходимых качеств. Нельзя выделять что-то одно и забывать про другое. В хоккее все должно развиваться в комплексе и нельзя забывать о пользе подвижных игр.

Развитием физических качеств необходимо заниматься ещё до того, как юные хоккеисты встанут на коньки. Успешность тренировок на льду находится в прямой зависимости от тренировок на земле. На этапе предспортивной подготовки хоккеистов много времени необходимо уделять внеледовой подготовке, применяя упражнения из разных видов спорта.

Прием в группы по хоккею с шайбой ведется круглогодично. Занимающиеся зачисляются в группу в зависимости от возраста. Объем и характер тренировочных занятий определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития занимающихся. Кроме занятий в хоккейных секциях, занимающиеся должны отрабатывать отдельные технические и тактические элементы по заданию тренера и самостоятельно.

### **Специфика организации тренировочного процесса.**

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в ГБУ СШОР им. В. Коренькова Курортного района Санкт-Петербурга ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час). Продолжительность этапов предспортивной подготовки по виду спорта хоккей определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки (далее – ФССП) и Базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта хоккей.

В ГБУ СШОР им. В. Коренькова Курортного района Санкт-Петербурга реализуются следующие этапы спортивной подготовки по хоккею:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Таблица 1

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	9	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	1-4

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по хоккею, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники хоккея, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (3 года) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства хоккеистов, к которым относятся: состояние



здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Задача этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (без ограничений) - привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

### **Требования к результатам реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки по виду спорта хоккей**

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;

- укрепление здоровья.

1.3. На этапе спортивного совершенствования:

- всесторонняя физическая подготовленность;
- развитие специальных физических качеств,
- освоение техники и основ групповой тактики хоккея,
- освоение игровой деятельности;
- воспитание волевых качеств.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

этапа:

- укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- достижение уровня мастерства, обеспечивающего стабильность спортивных результатов;
- овладение знаниями, умениями и навыками управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле
- перевод выпускников в специализированные спортивные учреждения для формирования состава команд.

2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России. Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

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

### **Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта хоккей**

1. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта хоккей определяются в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности занимающихся.

2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

3. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

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

4. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов ([приложение N 10](#) к ФССП).

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

6. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе.

7. С учетом специфики вида спорта хоккей определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

**Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным [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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с Приказом Минсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки ([Приложение N 11](#) к настоящему ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой ([Приложение N 12](#) к ФССП);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей предспортивную

подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки хоккеистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.

При разработке Программы, в качестве основных, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта хоккей на различных этапах многолетней подготовки.

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки**

(Приложение N 1 к ФССП по хоккею)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей представлены в таблице 5 в соответствии с ФССП:

**Длительность этапов  
спортивной подготовки, минимальный возраст лиц  
для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное  
количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах**

## на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	1-4

### 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей (Приложение N 2 к ФССП по хоккею)

#### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их процентное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей:

Таблица 3

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		стадия спортивного мастерства	класс спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11	9-11
Техническая подготовка(%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17	13-17
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17	9-11
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-49	35-45	39-51
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	5-8	5-8	5-8	5-8	10-15	10-15

### 1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей

(Приложение N 3 к ФССП по хоккею)

Таблица 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)



	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух	мастерства	мастерства
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46	64	72

Теоретические занятия должны проводиться с учетом возраста и объема знаний занимающихся. Для занимающихся старшего возраста вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно. Общая физическая подготовка хоккеиста осуществляется в процессе тренировочных занятий, включая упражнения из других видов спорта, которые служат также активным отдыхом от специфичных нагрузок.

Технические приемы и тактические действия игр изучаются на тренировочных занятиях в форме группового урока, в парных упражнениях, в учебных и соревновательных играх. Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является занятие, которое состоит из трех частей.

Освоение отдельного приема проходит последовательно три фазы: ознакомление с приемом, разучивание приема и совершенствование техники приема. При освоении отдельного приема применяются последовательно методы: рассказа и показа, самостоятельного выполнения приема в качестве игрового амплуа и в составе игровых составляющих в условиях тренировочного занятия.

Учитывая конкретные условия проведения занятий, количество и уровень подготовленности занимающихся, тренер вправе самостоятельно регулировать объемы использования практики и упражнений по физической подготовке, продолжительность освоения определенных приемов, действий, специализированных умений, а также проводить мероприятия, расширяющие кругозор занимающихся и преследующие воспитательную направленность.

При проведении занятий с детьми младшего и среднего школьного возраста особое внимание необходимо уделять укреплению здоровья и общему физическому развитию детей. При проведении занятий с детьми младшего возраста следует широко применять игровой метод проведения упражнений. В занятия рекомендуется включать подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам, эстафеты. При освоении игровых приемов необходимо обращать особое внимание на правильное усвоение техники,

своевременное исправление ошибок. В занятиях с юношами старшего школьного возраста следует широко использовать соревновательный метод.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей;

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

- выполнение плана предспортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

## **1.4 Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;

одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;

Основными формами тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве помощников тренеров.

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

Для обучения на этапах предспортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы, зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме

не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности: медицинская комиссия два раза в год; допуск врача к занятиям после болезни; медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом.

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
- недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых спортсменов на работу с подростками и детьми.
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

## **1.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

(Приложение N 9 к ФССП по хоккею)

*Таблица 5*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		I спортивного мастерства	II высшего спортивного
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух		
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	14-16
Количество тренировок в неделю	4	4-5	5-6	5-7	7-12	7-12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728	728-832
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624	624

### Перечень тренировочных сборов:

(Приложение N 10 к ФССП по хоккею)

Таблица 6

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	

<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	1 8	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней	-	в соответствии с правилами приёма

### 1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсменов в соревнованиях должны соответствовать уровню их подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера, в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на этапе предспортивной подготовки. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только



подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведётся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

В соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них) должны решаться и перспективные задачи:

- Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов;
- Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретения опыта;
- Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности;
- Совершенствование психической направленности;
- Совершенствование специальных знаний, связанных с участием в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двухсторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. В специальной психологической подготовке хоккеистов особое значение имеет непосредственная настройка на предстоящие матчи. Мобилизация физических сил на их высшие проявления, а также регуляция эмоциональных и волевых состояний в процессе игры. Теоретическая подготовка направлена в этот период на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний. Умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные матчи могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

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

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

(Приложение N 11 к ФССП по хоккею)

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4.	Шайба	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5.	Гантели массивные от 1 до 5 кг.	комплект	3
6.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
7.	Сетка для клюшек	штук	4

Таблица 8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		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.	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1	3	1	5	1
2.	Клюшка хоккейная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	5	1
3.	Шайба	штук	на занимающегося	-	-	10	1	15	1	20	1
4.	Гетры	пар	на занимающегося*	-	-	2	1	2	1	4	1
5.	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	на занимающегося* вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги)	комплект	на занимающегося*	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки хоккейные для вратаря	пар	на занимающегося вратаря*	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося*	-	-	1	1	1	1	2	1

9.	Майка	штук	на занимаю щегося*	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Перчатки вратаря-блин	штук	на занимаю щегося вратаря*	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Перчатка вратаря-ловушка	штук	на занимаю щегося вратаря*	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Подтяжки	штук	на занимаю щегося*	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Подтяжки для гетр	штук	на занимаю щегося*	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Раковина защитная	штук	на занимаю щегося*	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Рейтузы	штук	на занимаю щегося*	-	-	4	1	4	1	6	1
16.	Свитер	штук	на занимаю щегося*	-	-	2	1	2	1	4	1
17.	Шлем защитный для вратаря с маской	штук	на занимаю щегося вратаря	-	-	1	2	1	2	1	2
18.	Шлем защитный	штук	на занимаю щегося*	-	-	1	2	1	2	1	2

## 1.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

(Приложение N 1 к ФССП по хоккею)

Комплектование групп для занятий хоккеем происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Таблица 9

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для	Наполняемость групп (человек)
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------	-------------------------------

		зачисления в группы (лет)	
Этап начальной подготовки	3	9	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	12	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	1-4

### **1.10 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

#### **Подготовительный период.**

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

Основная задача специально-подготовительного этапа: непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, затем снижением объема и ростом интенсивности.

Изменение интенсивности нагрузки происходит за счёт увеличения специально-подготовительных упражнений и двухсторонних тренировочных и контрольных игр.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

### **Соревновательный период.**

В соревновательном периоде, наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них), должны решаться и перспективные задачи:

- Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приёмов.
- Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретения опыта.
- Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
- Совершенствование психической направленности.
- Совершенствование специальных знаний, связанных с участием в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двухсторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации.

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

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

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно осуществлять спортивную подготовку, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

### **Переходный период.**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. Как правило, переходный период чаще всего осуществляется в летний период.

### **Мезоцикл.**

Тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов:

1. Втягивающие мезоциклы.
2. Базовые мезоциклы.
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы.
4. Предсоревновательные мезоциклы.
5. Соревновательные мезоциклы.
6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

### **Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности**

**согласно видам предспортивной подготовки ФССП по хоккею.**

Таблица 10

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	48	57	70	90	70	80
Специальная физическая подготовка	12	20	47	60	70	40
Техническая подготовка	140	150	140	118	110	110
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	37	47	60	100	82
Технико-тактическая (игровая) подготовка	68	80	140	266	280	400
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	14	20	24	30	98	120
Общее количество часов (в год)	312	364	468	624	728	728-832
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	14-16



## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

#### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий по виду спорта хоккей.**

В содержании спортивной тренировки спортсменов различают физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку.

Спортивный результат обеспечивается единством их проявления, тем более, что в каждом случае соревновательной деятельности эти виды подготовленности спортсмена выступают в тесной взаимосвязи. Исключительно высокая напряженность соревновательной борьбы, связанная с возросшей плотностью спортивных достижений участников крупнейших состязаний, неизмеримо повысила требования к качеству и стабильности физической подготовки.

В хоккее центральное место физической подготовленности определяется также тем, что другие стороны подготовленности хоккеистов (техничко-тактическая, психологическая) реализуются одновременно и в зависимости от уровня развития двигательных качеств, физического развития и функционального потенциала организма, что определяет сущность физической подготовленности. Учитывая взаимосвязь всех сторон подготовленности хоккеиста, можно говорить о том, что от уровня физической подготовленности зависит успешное освоение разнообразных двигательных навыков, что лежит в основе технической подготовленности.

Игрок, когда он находится на льду, тратит очень много энергии. Нагрузка повышается еще и тем, что ему приходится передвигаться в тяжелом снаряжении (форме) весом 8–10 кг. В течение короткого отрезка времени игрок испытывает такой же недостаток кислорода, как бегун на короткие дистанции. Т.к. в период игры организм хоккеиста испытывает примерно двадцатикратные перегрузки по сравнению с состоянием покоя, то поэтому игрок должен научиться экономно расходовать свою энергию и постоянно быть готовым к интенсивной нагрузке.

Тренировочные нагрузки с низкой интенсивностью неблагоприятно влияют на функциональное состояние игрока и его технику, снижают реакцию на игровую ситуацию, поэтому в тренировку нужно включать достаточное количество игровых упражнений, способствующих развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и упражнения на

скоростную выносливость. Высокой функциональной подготовкой игрок овладевает не только в подготовительном периоде, но и в течение всего тренировочного цикла.

С помощью физической подготовки достигается необходимый уровень развития двигательного потенциала, на основе которого у игроков развиваются специальные двигательные свойства. Достигается рациональная связь между уровнем общей физической подготовленности и развитием специальных двигательных свойств, непосредственно влияющих на спортивные показатели в хоккее. Это способствует гармоничному развитию спортсмена и росту его специфической работоспособности. Выбор средств по общей физической подготовке содействует специальной физической подготовке. Поэтому упражнения по общей физической подготовке необходимо всегда сочетать с задачами специальной физической подготовки, чтобы не нарушить структуры специальных показателей.

В хоккее с шайбой физическая подготовка игрока направлена на увеличение стойкости организма по отношению к усталости. Речь идет об адаптации организма игрока с учетом чередуемой нагрузки в игре. Поэтому основной формой, применяемой в физической подготовке хоккеиста (общей и специальной), является интервальная тренировка. Короткие паузы между нагрузками повышают функциональные возможности организма и способствуют повышению выносливости. Стабилизируются частота пульса и режим потребления кислорода.

Физическая подготовка игрока в хоккее должна содержать упражнения для преодоления не только аэробной, но и анаэробной недостаточности. Такие упражнения повышают скоростную выносливость, необходимую хоккеистам в напряженные моменты игры. От скоростной выносливости зависят остальные компоненты физической подготовки, т. е. скорость, координация движений и динамическая сила при движении, главным образом в силовых поединках. Чем выше уровень развития динамической силы и координации, тем прочнее их связь с техникой катания и техникой владения шайбой.

Теоретические занятия должны проводиться с учетом возраста и объема знаний занимающихся. Для занимающихся старшего возраста вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно.

Общая физическая подготовка хоккеиста осуществляется в процессе тренировочных занятий, включая упражнения из других видов спорта, которые служат также активным отдыхом от специфичных нагрузок. Технические приемы и тактические действия игр изучаются на тренировочных занятиях в форме группового урока, в парных упражнениях, в учебных и соревновательных играх. Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является занятие, которое состоит из трех частей.

Освоение отдельного приема проходит последовательно три фазы: ознакомление с приемом, разучивание приема и совершенствование техники приема. При освоении отдельного приема применяются последовательно методы: рассказа и показа, самостоятельного выполнения приема в качестве игрового амплуа и в составе игровых составляющих в условиях тренировочного занятия.

Учитывая конкретные условия проведения занятий, количество и уровень подготовленности занимающихся, тренер вправе самостоятельно регулировать объемы использования практики и упражнений по физической подготовке, продолжительность освоения определенных приемов, действий, специализированных умений, а также проводить мероприятия, расширяющие кругозор занимающихся и преследующие воспитательную направленность.

На этапе начальной специализации в тренировочных группах (группах спортивной специализации) приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное – биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координации. Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне. При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучающихся на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховке, отбору шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

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

Параллельно с освоением передач необходимо начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении, разучивать элементарные построения по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки – простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач. В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

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

При реализации программы особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

#### **Обязанности тренера-преподавателя по обеспечению техники безопасности.**

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;

- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;

- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству;

- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администратору, медицинскому персоналу; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

### **Правила техники безопасности включают в себя:**

#### **1. Общие требования безопасности**

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

1.2. При проведении занятий по хоккею стремиться с недопущением возможных действий на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, обморожение или переохлаждение, потертости от коньков, травмы при

падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Занятия на льду открытого хоккейного корта проводятся при температуре воздуха не ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (с ветром).

1.6. Запрещается выходить на лед без разрешения тренера-преподавателя.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь.

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

2.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных и температурных условий.

2.4 Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 метрах от них не должны находиться посторонние лица.

2.5. Правильно подобрать и надеть экипировку соответствующего размера и средства защиты, что обезопасит от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т.д.

2.6. Использовать коньки с безопасными лезвиями.

2.7. Использовать клюшку стандартных размеров.

2.8. Не использовать перчатки с отсутствующей или сильно протертой ладонной частью.

## 3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Провести разминку в полном объеме.

3.3. При падении сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, обратиться к врачу.

4.3. При получении травмы немедленно вызвать врача.

## 5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Организованно покинуть место проведения тренировки и пройти в раздевалку.

- 5.2. Снять хоккейную форму.
- 5.3. Принять душ.
- 5.4. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

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

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице:

*Таблица 10*

<b>Этапный норматив</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	14-16
Количество тренировок в неделю	4	4-5	5-6	5-7	7-12	7-12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728	728-832
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624	624

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

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

## **2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

1. Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:
  - состояние здоровья;
  - функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;



- организация и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков, привитие привычек соблюдения режима дня и неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным избранным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### 3. Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

## **2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

### **2.5.1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью общей физической подготовки обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-

двигательного аппарата, силы, выносливости.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

#### **Развитие выносливости**

Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов. Наиболее общими и важными факторами, определяющими выносливость хоккеиста, являются процессы энергообеспечения организма. Они бывают двух видов: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода). В спортивной практике термин "аэробная работоспособность" рассматривается как синоним понятия "общая выносливость", а термин "анаэробная работоспособность" совпадает по своему значению с понятием так называемой "скоростной выносливостью".

Детский и подростковый возраст являются наиболее благоприятными для совершенствования общей выносливости основы для последующей тренировки в большом объеме с высокой интенсивностью. Поэтому в этот период возрастного развития (8-16 лет, особенно в период полового созревания - 13-16 лет) следует обращать особое внимание на развитие общей выносливости. Систематическое использование

тренировочных заданий, предъявляющих значительные требования к скоростной выносливости, может быть оправдано в основном после завершения процессов полового созревания и при наличии хорошо развитой общей выносливости.

Сказанное не означает, что в тренировке хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Важно, чтобы их объем был незначительным.

Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу с умеренной (частота сердечных сокращений находится в диапазоне 130-150 уд/мин) и средней интенсивностью (частота сердечных сокращений - 150-160 уд/мин), выполняемую равномерным методом (обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, по берегу реки, бег на коньках, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде). Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается в зависимости от возраста и подготовленности хоккеистов от 10 до 60 мин. Вместе с тем используется и переменный метод тренировки (сочетание бега с разной скоростью и ходьбы), особенно в подготовке детей 10-12 лет. На занятиях с детьми младшего школьного возраста (8-10 лет) в основном применяются подвижные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

Для повышения скоростной выносливости используются: бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, преодоление полосы препятствий, челночный бег на коньках, игровые упражнения. Упражнения характеризуются следующими чертами: интенсивность критическая (частота сердечных сокращений 160-180 уд/мин) и субмаксимальная (частота сердечных сокращений 180 и выше уд/мин); продолжительность от 30 с до 2 мин; интервалы отдыха постоянные или сокращаются от 3-5 до 1 мин. между повторениями и до 10 мин. между сериями; отдых пассивный; число повторений в серии от 3 до 5 раз, число серий - 1-3.

Упражнения для развития выносливости целесообразно планировать на вторую половину тренировки.

#### **Развитие силовых качеств**

Для развития силовых качеств применяются упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, с «блинами», набивными мячами, гириями, гантелями, гимнастическими скамейками, упражнения с преодолением сопротивления на тренажерах, упражнения с партнером на плечах, упражнения со штангой, борьба, акробатические упражнения и др.

Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. Для того, чтобы развить силу, необходимо добиваться значительных мышечных напряжений. Это может быть достигнуто в результате волевых усилий, а также при использовании

отягощений. При этом необходимо учитывать специфическое развитие мышц хоккеиста и возрастные особенности организма. При силовой подготовке хоккеистов используются упражнения на снарядах, со снарядами, парные силовые упражнения, упражнения с преодолением веса собственного тела и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работы в преодолевающем и уступающем режиме.

С хоккеистами до 12 лет проводится общая силовая подготовка с целью разностороннего развития всех мышечных групп, образования достаточно крепкого мышечного корсета, укрепления дыхательной мускулатуры. Основное средство отягощения - собственный вес тела и частей тела. Упражнения должны быть динамичными. В силовой подготовке детей следует использовать упражнения в лазаньи и перелезании через различные препятствия, упражнения с футбольными, баскетбольными и набивными мячами в различных исходных положениях, упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями и предметами весом до 3 кг, утяжеленными клюшками и шайбами, прыжки и многоскоки. Необходимо использовать как можно шире естественные условия местности: ходить и бегать по песку, по мелкой воде, по мягкому грунту.

На этапе первоначальной подготовки нужно обучить юного хоккеиста упражнениям, которые в дальнейшем будут выполняться со штангой, эспандерами и другими отягощениями. Основной метод - повторный, однако упражнения выполняются не "до отказа".

В возрасте 13-15 лет повышается роль целенаправленной тренировки тех мышечных групп, которые наиболее важны для хоккеиста: мышцы-разгибатели стопы, голени и бедра; приводящие мышцы ног, мышцы-разгибатели спины, мышцы брюшного пресса и кистей рук. Используются методы повторных и динамических усилий. Метод повторных усилий характеризуется использованием неопредельных отягощений (30-40% от максимального) с предельным числом повторений "до отказа". Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20%) отягощении.

Наряду с воспитанием силы у хоккеиста развивают способность расслаблять мышцы после их напряжения. Поэтому тренировочные задания силовой направленности необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление (семенящий бег, бег трусцой, встряхивание и поглаживание мышц).

Чтобы избежать травм при воспитании силы, необходимо соблюдать ряд требований:

- выполнению упражнений обязательно должна предшествовать разминка;
- при появлении болей в мышцах и суставах следует прекратить выполнение упражнения;
- нужно избегать односторонней неравномерной нагрузки отдельных мышц;
- при выполнении приседаний нужно выбирать исходное положение, позволяющее сохранить свободу движения в коленном суставе (ноги должны быть слегка разведены);

- необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и др.;

- следует тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник;
- при всех упражнениях с отягощениями нужно следить за тем, чтобы позвоночник был прямой.

Тренировочные задания для силовой подготовки лучше использовать в конце занятия.

### **Развитие скорости и скоростно-силовых качеств**

Хоккеист должен быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, вести, передавать, принимать, бросать шайбу и обводить соперника. Кроме того он должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию. Быстрота является комплексным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений. Элементарные формы быстроты, как правило, во время соревнований проявляются комплексно, однако, несмотря на комплексность проявления скоростных качеств, для эффективного их воспитания в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид.

Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет. Для воспитания скоростных качеств хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

- техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости

- упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения

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

- упражнения по своим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

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

Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий). При выполнении упражнений повторным методом необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Интервал отдыха должен обеспечивать восстановление до пульса 100-110 уд/мин. В паузах выполняются различные упражнения (активный отдых), не требующие больших усилий.

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

В качестве примера можно привести следующие упражнения скоростной подготовки.

1. Старты с места из различных исходных положений: стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лежа. Выполняются по звуковому и зрительному сигналам.

2. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования.

3. Бег с внезапными остановками, изменением скорости и направления движения.

4. Хоккеист быстро реагирует и повторяет движения партнера.

5. Упражнения с теннисными мячами у стенки.

6. Игра в настольный и большой теннис.

7. Бег на дистанции 30, 60, 100 м.

8. Бег в гору, с отягощениями, под уклон.

9. Прыжки вверх, в длину с места, многоскоки.

10. Различные виды эстафет на коротких отрезках.

11. Бег с максимальной частотой движения ног на месте.

12. Ведение на месте и в движении с максимальной частотой.

13. Различные виды челночного бега.

15. Подвижные игры, построенные на опережение действий соперника.

В период начального обучения, когда хоккеисты еще недостаточно овладели техникой хоккея, развитием быстроты следует заниматься вне льда. По мере того, как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (а это может быть один из приемов владения клюшкой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей на льду. Воспитанием быстроты следует заниматься в начале занятия после соответствующей разминки.

### **Развитие гибкости**

Гибкость (подвижность в суставах) - это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой.

Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что:

- приобретение определенных технических приемов становится невозможным или замедляется темп их усвоения и совершенствования. Например, хоккеист, обладающий хорошей гибкостью, при обводке может убрать клюшкой шайбу дальше от соперника и обыграть его, не теряя контроля над шайбой;

- у хоккеистов часто возникают травмы (повреждение мышц, связок);

- повышение уровня других физических качеств задерживается или их развитие не может быть использовано полностью;

- качество управления движением ухудшается. В частности, снижается его экономичность.

Наибольшие темпы прироста гибкости отмечаются в период до 13-14 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к ее развитию уменьшаются. Поэтому в подготовке хоккеистов до 14 лет необходимо уделять большое внимание развитию гибкости. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне. Подвижность в суставах по своему характеру специфична. Хорошая

подвижность в каком-либо одном суставе в одном направлении совершенно не влияет на увеличение амплитуды в другом направлении и тем более в другом суставе. Поэтому необходимо выполнять упражнения на развитие подвижности в разных плоскостях и во всех суставах.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, - упражнения на растягивание. Эти упражнения могут быть активными (выполняются самостоятельно за счет активной работы мышц) и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).

К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

- 1) маховые движения отдельными звеньями тела
- 2) пружинящие движения
- 3) статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий - не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной. Темп выполнения упражнения средний и медленный. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта. Упражнения на растягивание можно выполнять до появления легкой боли, что является сигналом к прекращению работы.

Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии во время разминки. Их полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

### **2.5.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения элементов хоккея.

В качестве средств специальной физической подготовки могут применяться:

- для развития скоростных качеств: старты, старты из различных исходных положений, бег на отрезках от 10 до 50 м, эстафеты по кругу, броски шайбы, игровые упражнения, двусторонние игры, силовые единоборства, скоростная обводка, упражнения с догоняющим игроком;
- для развития специальной выносливости: разные варианты челночного бега, игровые упражнения в соревновательных режимах, двусторонние игры, в том числе 3Х3, 4Х4, буксировка отягощения, партнера;
- для развития скоростно-силовых качеств: челночный бег с торможением (на отрезках 9 и 18 м), торможения с последующим быстрым стартом, игры и игровые



упражнения с отягощениями (пояс), силовые единоборства, скоростная силовая обводка, буксировка партнера или отягощения;

- для совершенствования технико-тактических действий использовались игровые упражнения в различных составах игроков (табл. 5), в том числе на ограниченных участках поля, броски с добиваниями, подправлениями, помехами вратарю, фрагменты игровых ситуаций, различные тактические построения.

С целью восстановления и повышения работоспособности используется:

- чередование упражнений различной преимущественной направленности с учетом их положительного взаимодействия;

- индивидуализация тренировочных заданий;
- подбор точных сочетаний нагрузок и отдыха;
- варьирование условий и мест проведения занятий;
- введение упражнений для активного отдыха и расслабления

### **2.5.3. Программный материал для практических занятий по физической подготовке**

Упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки следует представить как подготовительные, а упражнения направленные на повышение специальной физической подготовки как специально-подготовленные.

#### **Общеподготовительные упражнения**

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лёжа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения

(основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лёжа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью

партнёра, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

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

### **Специально-подготовительные упражнения**

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

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

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приёмов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Тоже с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикреплённым к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперёд с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнёром. Исходное положение – партнёры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнёром на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи. Вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с

утяжелённой клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажёре с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы (200-400г).

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

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

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

Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны.

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

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

которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

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

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

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

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

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

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

#### **2.5.4. Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, игровой и психической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста.

Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Техническая подготовка включает в себя следующие блоки:

1. Приемы техники передвижения на коньках
2. Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

### 3. Техника игры вратаря.

Методика ознакомления с техникой владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на льду.

#### **Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков)**

- Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы.
- Ходьба полуприседе, в полном приседе.
- Бег с изменением направления движения.
- Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком.
- Бег спиной вперед.
- Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.
- Чередование бега с остановками, поворотами.
- Чередование бега левым, правым боком, приставными шагами и спиной вперед.
- Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно.
- Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»).
- Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах.
- Прыжковые упражнения со скакалкой.
- Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом.
- Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед.
- Прыжки на двух и одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360°.
- Чередование бега с прыжками и поворотами.

#### **Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков)**

- Принятие основной стойки хоккеиста.
- В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок.
- Ходьба в основной стойке хоккеиста.
- Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед (с продвижением вперед).
- Ходьба переступанием по виражу вправо, влево.
- Прыжковая имитация бега по виражу переступанием вправо, влево.
- Ходьба крестным шагом.
- Прыжковая имитация бега крестным шагом.
- Ходьба в различных направлениях.
- Ходьба приставными шагами левым, правым боком.
- Ходьба с поворотами на 180 и 360°.
- Приседания, полуприседания.
- Ходьба спиной вперед.
- Ходьба с выпадами.
- Принятие основной стойки хоккеиста.

- Упражнения: «пружинки» (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо), то же влево, «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).

- Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны.

- Ходьба переступанием по виражу вправо, влево.

- Выпрыгивание из полуприседа и приседа.

- Прыжки на коньках с продвижением вперед.

- Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

### **Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках**

- Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и в сторону.

- Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки.

- Толчок правой ногой – скольжение на двух.

- Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух.

- Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

- Выполнение всевозможных упражнений на равновесие.

- Одноопорное скольжение в положении «ласточка».

- Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов.

- Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

- Разучивание стартового положения.

- Объезд препятствий в двухопорном положении. То же самое, только отталкиваясь одной ногой.

- Переступание на месте вправо, влево.

- Бег на коньках по виражу.

### **Методические указания.**

В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

В группах предспортивной подготовки необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это сделать в такой последовательности:

- Основная стойка хоккеиста;

- Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда;

- Скольжение на двух, после толчка одной ногой (правой, левой);

- Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой);

- Бег широким скользящим шагом;

- Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда;
- Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) дуге на внутреннем (внешнем)

ребре лезвия конька;

- Бег с изменением направления (переступание);
- Торможение одной ногой без поворота корпуса – «полуплугом»;
- Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом»;
- Прыжок толчком двух ног;
- Прыжок толчком одной ноги;
- Торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым)

боком;

- Бег с коротким ударным шагом;
- Старты;
- Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги;
- Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса – «плугом»;
- Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» (неудобную) сторону;
- Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°.

### **Техника владения клюшкой**

В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой. В обучение включается множество подвижных игр и эстафет, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

### **Координационные упражнения с клюшкой**

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;
- Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево;
- Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.;
- Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

### **Методические указания**



Все указанные группы упражнений, а равно и те, что подберут тренеры, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д.

Данные упражнения по мере освоения занимающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами). Следующим этапом обучения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед – назад, вправо – влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

По мере освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

### **Подводящие упражнения**

- Проставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами;
- Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед – назад, вправо – влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения – с переступаниями и далее с разворотами корпуса;
- Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении товарища;
- Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступании (примеры: прыжок вперед - клюшка назад, прыжок или шаг вправо – клюшка влево и т.д.);
- Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка.

После того как эти упражнения будут освоены, следует выполнять упражнения с небольшим по амплитуде движением всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже, по мере приобретения необходимого навыка, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении:

- Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после отскока от жесткого установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой; Позже упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное количество очков;
- Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Образно говоря, как бы встряхивая капельку воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения

выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы;

- Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. В дальнейшем, по мере освоения, указанные упражнения выполняются в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении.

В процессе ознакомления с техникой владения клюшкой, после освоения координационных и подводящих упражнений, используются упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических приемов.

### **Специальные упражнения на технику владения клюшкой**

- Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8. Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы;
- Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению;
- Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.).

Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны.

Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приема шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле.

## **Методические указания**

На начальном этапе тренировочного процесса необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

- «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки слева – направо;
- Бросок шайбы с длинным замахом;
- Передача шайбы броском с длинным замахом;
- Прием шайбы;
- «Короткое» ведение шайбы с переключением клюшки слева – направо;
- Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;
- Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом;
- «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали;
- То же – вперед – назад;
- «Короткое» ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали;
- То же – вперед – назад.

Знакомство с перечисленными техническими приемами необходимо начинать сначала на месте и в медленном темпе, по мере их освоения быстрота выполнения упражнений повышается.

Добившись определенной степени их освоения, приступать к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Освоив броски шайбы на льду, нужно приступить к ознакомлению с техникой выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем изучают: ведение шайбы толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.

Далее изучают:

- Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание);
- Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание);
- При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой.

После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением некоторых финтов:

- Финт с изменением направления движения;
- Финт с изменением скорости движения;
- Финт на бросок.

А также, занимающимся хоккеем следует прививать навыки ведения силовой борьбы. Изучение силовых приемов: остановка противника грудью, толчок противника плечом, толчок противника бедром.

### **2.5.5. Тактическая подготовка**

В *Таблице 15* представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам.

Таблица 15

Приёмы тактических действий	Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		терства Этап совершенствования	рства Этап высшего спортивного
	1 год	свыше года	до двух лет	двух лет свыше		
<b>Приёмы тактики обороны</b> <i>Приёмы индивидуальных тактических действий</i>						
Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+
Дистанционная опека			+	+	+	+
Контактная опека			+	+	+	+
Отбор шайбы перехватом	+	+	+	+	+	+
Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+
Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+
Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+
<i>Приёмы групповых тактических действий</i>						
Страховка		+	+	+	+	+
Переключение				+	+	+
Спаренный (парный) отбор шайбы				+	+	+
Взаимодействие защитников с вратарем				+	+	+
<i>Приемы командных тактических действий</i>						
Принципы командных оборонительных тактических действий				+	+	+
Малоактивная оборонительная система 1-2-1			+	+	+	+
Малоактивная оборонительная система 1-4			+	+	+	+
Малоактивная оборонительная система 1-3-1			+	+	+	+

Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+
Активная оборонительная система 2-1-2				+	+	+
Активная оборонительная система 3-2				+	+	+
Активная оборонительная система 2-2-1				+	+	+
Прессинг				+	+	+
Принцип зонной обороны в зоне защиты				+	+	+
Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+
Принцип комбинированной обороны в зоне защиты				+	+	+
Тактические построения в обороне при численном меньшинстве				+	+	+
Тактические построения в обороне при численном большинстве				+	+	+
<b>Приемы тактики нападения</b> <i>Индивидуальные атакующие действия</i>						
Атакующие действия без шайбы			+	+	+	+
Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>						
Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+
Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+
Передачи в процессе ведения обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+
Тактическая комбинация – «скрещивание»				+	+	+
Тактическая комбинация – «стенка»			+	+	+	+
Тактическая комбинация – «оставление шайбы»			+	+	+	+
Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»				+	+	+
Тактическая комбинация – «заслон»				+	+	+
Тактические качества при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты			+	+	+	+
<i>Командные атакующие тактические действия</i>						
Организация атаки и контратаки из зоны защиты			+	+	+	+
Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих			+	+	+	+
Выход из зоны защиты через центральных нападающих			+	+	+	+
Выход из зоны через защитников				+	+	+
Позиционная атака с выходом на завершающий бросок				+		+

центрального нападающего					+	
Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих				+	+	+
Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитником				+	+	+
Игра в неравночисленных составах – 5:4, 5:3				+	+	+
Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+
Тактика игры вратаря <i>Выбор позиции в воротах</i>						
Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+
Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника			+	+	+	+
Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+
Перехват и остановка шайбы			+	+	+	+
Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+
Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+
Взаимодействие с игроками при контратаке				+	+	+

### 2.5.6. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния хоккея как вида спорта, стратегии и тактики хоккея как командной игры, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре, двигательной активности, здоровом образе жизни.

#### *Примерные темы теоретических занятий:*

- *Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры, как дело государственной важности. Её значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства Российской Федерации и Федеральные законы по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

- *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении.

Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

- *Этапы развития отечественного хоккея.*

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

- *Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

- *Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.*

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объём контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определённого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

- *Травматизм в спорте и его профилактика.*

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

В качестве профилактики рекомендуется:

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

- *Характеристика системы подготовки хоккеистов.*

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое,

материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

- *Управление подготовкой хоккеистов.*

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов – планирование, контроль и реализация плана. Виды планирования: перспективный, текущий и оперативны. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

- *Основы техники и технической подготовки.*

Основные понятия и технике игры «хоккей» и её значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и раносторонность технических приёмов; степень обученности владения техническими приёмами. Показатели надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок Видеозаписи.

- *Основы тактики и тактической подготовки.*

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных. Групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравно численных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

- *Характеристика физических качеств и методика их воспитания.*

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства.. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

- *Соревнования по хоккею.*



Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, её состав и функциональные обязанности членов.

- *Психологическая подготовка хоккеистов.*

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

- *Разработка плана предстоящей игры.*

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

- *Установка на игру и её разбор.*

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

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать своё мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает путём дальнейшей работы.

### **2.5.7. Психологическая подготовка**

Хоккей – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных учебно-тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях

необходимо осуществление психологической подготовки. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности обучающегося.

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса, хотя её объём не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка - это система мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, необходимых хоккеисту для достижения поставленных задач, в частности:

- высокая активность анализаторов – зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;
- сосредоточенность и устойчивость внимания, способность к его распределению и переключению;
- хорошая память (зрительная, двигательная, тактильная);
- быстрота и гибкость мышления;
- высокий уровень координационных способностей;
- морально-нравственные качества: дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, соперникам и судьям;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах;
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям;
- умение работать в команде.

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

### **Общая психологическая подготовка**

Данный вид подготовки проводится на протяжении всей многолетней спортивной подготовки. На ее основе решаются следующие задачи:

1. Воспитание личностных качеств спортсмена;
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
3. Воспитание волевых качеств;
4. Развитие волевых качеств;
5. Развитие процессов внимания, его устойчивости,

- сосредоточенности, распределения и переключения;
6. Развитие оперативного (тактического) мышления;
  7. Развитие способности управлять своими эмоциями.

### **Воспитание личностных качеств**

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

### **Формирование спортивного коллектива**

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

### **Воспитание волевых качеств**

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых качеств.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем, нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений, выполнение решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

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

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до игры и

особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

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

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины. Все нарушения дисциплины должны быть четко зафиксированы и разобраны.

### **Развитие процессов восприятия**

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

### **Развитие внимания**

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной степени зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью. Наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

#### **Развитие оперативно-тактического мышления**

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации.

Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

#### **Развитие способности управлять своими эмоциями**

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации эмоций следует:

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

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

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

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для

достижения победы в предстоящем матче;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

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

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

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

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

- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;

- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий;

- использование средств и методов аутогенной тренировки.

### **Построение психологической подготовки**

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Вместе с тем на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства их значимость проявляется в большей степени. На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;

- развитие волевых качеств;

- формирование спортивного коллектива;

- развитие специализированного восприятия;

- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие

способности;

- развитие оперативного мышления;

2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и

выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация.

### **Средства и методы психологической подготовки**

По направленности средства и методы психологической подготовки подразделяются на:

- корригирующие (поправляющие), которые относятся к сфере практической деятельности обучающихся;
- релаксирующие (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера-преподавателя, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу: убеждающие, направляющие, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;

- преимущественно психологические – это средства, применяемые психологом: суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные;

- преимущественно психофизиологические, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратные, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные;
- постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия);

- гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей – координации, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед соревнованиями, мобилизовать силы во время соревнований, противостоять неблагоприятным воздействиям;

- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

Психологическая подготовка к соревнованиям решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилирующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Существует три основных типа предстартовых состояний:

- 1) Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадой спортивной борьбы.

- 2) Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе.



3) Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы; адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки; предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня; своевременный приезд и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
- самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»).
- воздействие тренера: словесное и тактильное.
- стимуляция волевых усилий.

Методы психологической подготовки к соревнованиям: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

Послесоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение. При значимом для спортсмена успехе он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам. При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием. Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка.

Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

### План-схема психологической подготовки

Таблица 16

Этап	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка трудных, но выполнимых задач; убеждение, одобрение, поощрение.
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях. Лекции, беседы.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний.	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых в хоккее.	Специальные задания, позволяющие акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специальноподготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Беседа.
	Формирование устойчивости к стрессу.	Беседа, тренинги.
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих	Подбор наиболее эффективных психорегулирующих мероприятий: экс-

	мероприятий.	курсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки.
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, в своих силах.	Беседа. Убеждение в возможности решить поставленные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений.	Применение комплекса психорегулирующих мероприятий.
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения.	Разбор результатов, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, восстанавливающие мероприятия.

## 2.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно

стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Таблица 17

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулки, сон	сентябрь-	тренер,

		август	спортивный врач, методист
2	Баня, сауна, бассейн	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Солнечно-воздушные процедуры	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Массаж, самомассаж	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
5	Витаминизация, физиотерапия	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **Методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой

цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

## **2.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

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 жребью или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. 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 годового 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.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Семинары, лекции	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Интернет-семинары	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов в участии организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных

нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения хоккею. Поочередно выполняя роль инструктора, юные хоккеисты учатся последовательно и систематически изучать технические и тактические действия. Инструктор обязан правильно называть выполняемые действия в соответствии с терминологией хоккея, правильно показать его обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия.

Инструкторские занятия эффективны, когда юные хоккеисты имеют представление о методике обучения, а также прочные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве судьи на контрольных матчах.

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе школьных и районных игр в роли судьи, арбитра, секретаря и в городских соревнованиях - в роли судьи, помощника секретаря.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту или судейского звания судьи по спорту третьей категории и выше.

Таблица 19

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Беседы, семинары.	сентябрь-август	тренер, методист
2	Самостоятельное изучение литературы по хоккею (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по хоккею и другим видам спорта, олимпийское	сентябрь-август	тренер, методист



	движение).		
3	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	сентябрь-август	тренер, методист
4	Видео, фотозапись и показы. Интернет-ресурсы.	сентябрь-август	тренер, методист

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты предспортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения предспортивной подготовки.

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей

(Приложение № 4 к ФССП по хоккею)

Таблица 20

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Эффективность спортивной подготовки на всех этапах находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся (спортсменов).

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. На этапе спортивной специализации (тренировочный этап) в виде спорта хоккей увеличивается объём средств силовой подготовки и специальной выносливости, поэтому рекомендуется применять в тренировочном процессе тренажёрные устройства (штанга, гири, гантели), учитывая величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола занимающихся хоккеем, парциальное соотношение нормативов по видам подготовки и на этапах подготовки в группах, включают в себя:

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучения в группах на этапе начальной подготовки.
- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде начальной специализации.
- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде углубленной специализации.

#### **Условия и требования к организации и проведению контрольных испытаний:**

- В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных физических нагрузок, рекомендуется проводить испытания в течении двух дней.
- Контрольные испытания целесообразно проводить после дня отдыха или после дня с малой физической нагрузкой.
- В целях предупреждения травматизма необходимо учитывать состояние здоровья испытуемых.
- Проведению контрольных испытаний предшествует квалификационная разминка.
- Тестирование следует проводить не менее двух раз в году, после медицинского обследования.
- Спортивная форма одежды должна соответствовать видам испытаний (например, тесты специальной подготовки на льду выполняются в полной защитной форме для игры в хоккей).
- 

#### **Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу на этап начальной подготовки**

*Таблица 21*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м. с высокого старта (не более 4,4 с.)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,5 с.)
	Бег на коньках на 20 м. (не более 4,4 с.)	Бег на коньках на 20 м. (не более 4,4 с.)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 150 см.)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 150 см.)
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 30 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м. спиной вперёд (не более 6,6)	Бег на коньках на 20 м. спиной вперёд (не более 7,7)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с.)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 14,3 с.)
	Челночный бег 4/9 м. (не более 12,1 с.)	Челночный бег 4/9 м. (не более 13,1 с.)
	Челночный бег на коньках 6/9 м. (не более 17,4 с.)	Челночный бег на коньках 6/9 м. (не более 17,4 с.)

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

*Таблица 22*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег на 30 м. с высокого старта (не более 5,5 с.)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 7 с.)
	Бег на коньках на 30 м. (не более 5,8 с.)	Бег на коньках на 30 м. (не более 6,4 с.)
	Бег 400 м. (не более 76 с.)	Бег 400 м. (не более 96 с.)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного тела (не менее 5 раз)	Приседания со штангой с весом 100% собственного тела (не менее 3 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 6 м.)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 5 м.)
	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Выносливость	Бег 3000 м.	Бег 3000 м.
Координационные способности	Челночный бег 6/9 м. (не более 17,4 с.)	Челночный бег 6/9 м. (не более 18,5 с.)
	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 29 с.)	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 34 с.)
Техническое мастерство	Техническая программа	Техническая программа

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

Таблица 22

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м. (не более 59 с.)	Бег 400 м. (не более 74 с.)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного тела (не менее 22 раз)	Приседания со штангой с весом 100% собственного тела (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м. 20 см.)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м.)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5/54 м (не более 38 с)	Челночный бег на коньках 5/54 м (не более 46 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 21 с.)	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 27 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

*Таблица 23*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 3,9 с)	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4 с)	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)
	Бег 400 м. (не более 56 с.)	Бег 400 м. (не более 59 с.)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного тела (не менее 25 раз)	Приседания со штангой с весом 100% собственного тела (не менее 22 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м. 80 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м. 20 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5/54 м (не более 34 с)	Челночный бег на коньках 5/54 м (не более 38 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 20 с.)	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 21 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

## IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по хоккею:

1. Хоккей для начинающих/Авт.-сост. Г.П. Михалкин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 144 с.: ил. – (Спорт).
2. Хоккей/Авт.-сост. Г.П. Михалкин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Издательский центр «Академия», 2003 г. – 400 с.
4. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеиста: Учебн. пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2000 г.–141 с.
5. Быстров В.А. Хоккей (Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета): Метод. рекомендации/ С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2002. - 54с.
6. Михно Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее : учеб.-метод. пособие/ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. - 50 с.
7. Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов /Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта . - Омск, 2007.
8. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем, учебное пособие/ Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2006. - 132 с.
9. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 3-е изд., - М.: Академия, 2006. - 518с.
10. Букагин А.Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт, 2004. – 367 с.
11. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. – М.: Академический проект, 2006. – 224 с.
12. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов вузов. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
13. Букагин А.Ю. Калужанов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.

14. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
15. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
16. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Польша, 1999.
17. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
18. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003.



