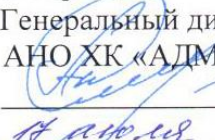


Автономная некоммерческая организация по развитию и организации культуры и спорта «Хоккейный клуб «АДМИРАЛ ПРИМОРСКИЙ КРАЙ»

(АНО «ХК «АДМИРАЛ ПК»)

Принято решением
Тренерско-преподавательского совета
Протокол № 10 от 14 июля 2023 г.

Утверждаю
Генеральный директор
АНО ХК «АДМИРАЛ ПК»

А.С. Ан
2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «хоккей» от 16 декабря 2022 г. №997 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

Спортивно-оздоровительный этап – 2 года

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства без ограничений.

Этап Высшего спортивного мастерства без ограничений

Возраст проходящих спортивную подготовку от 5 лет и старше

ВЛАДИВОСТОК

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Оглавление	4
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ		11
2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками		14
2.1.1. Физическая подготовка		14
2.1.2. Теоретическая подготовка		15
2.1.3. Психологическая подготовка		16
2.2. Восстановительные и медико-биологические мероприятия, периоды отдыха		22
2.3. Тестирование и контроль		25
2.4. Инструкторско-судейская практика		27
2.5. Требования к объему учебно-тренировочного процесса		28
2.6. Режимы учебно-тренировочной работы, соревновательных мероприятий		29
2.7. Структура годичного цикла		32
2.8. Предельные учебно-тренировочные нагрузки спортсменов на этапах спортивной подготовки		35
2.9. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку		36
2.10. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта		37
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		38
3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки		38
3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, форм организации учебно-тренировочных занятий		45
Таблица № 13		59
Примерный учебный план-график занятий		59
3.3. Особенности учебно-воспитательной работы и учебно-спортивной работы на спортивно-оздоровительном этапе		59
3.4. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки		65
3.5. Примерный материал по теоретической подготовке		68

3.6. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке	70
3.7. Специальная физическая подготовка	73
Для подготовительных групп и групп начальной подготовки	73
в возрасте 5-10 лет	73
3.8. Техническая подготовка.....	79
3.9. Техника владения клюшкой.....	82
3.10. Тактическая подготовка.....	92
Для групп СОГ возраст занимающихся 5-6 лет	92
3.11. ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ.....	96
4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ .	100
4.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	100
4.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	105
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	112
6. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ХОККЕИСТАМ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.....	115
7. ПРОВЕДЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	124
План антидопинговых информационно-образовательных мероприятий этап начальной подготовки, учебно-учебно-тренировочный этап.....	126
8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	127
Список литературных источников.....	127

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Представленная программа по виду спорта хоккей (далее программа) Детско-юношеской спортивной школы ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» (школа) определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе. Разработана на основе нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ.

- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ);

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 N 71578);

- Приказ Минспорта России от 27.12.2019 N 1134 "Об утверждении перечня спортивно-технологического оборудования для совершенствования спортивной подготовки по хоккею, перечня спортивно-технологического оборудования для создания малых спортивных площадок, перечня спортивно-технологического оборудования для создания или модернизации физкультурно-оздоровительных комплексов открытого типа и (или) физкультурно-оздоровительных комплексов для центров развития внешкольного спорта, перечня спортивно-технологического оборудования для создания или модернизации футбольных полей с искусственным покрытием" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.01.2020 N 57296);

- Приказ Минспорта России от 19 декабря 2022 N 1267 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Программа реализуется на русском языке.

Этапы спортивной подготовки:

Спортивно-оздоровительный этап. К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие справку установленного образца от спортивного врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются дети прошедшие обучение на спортивно-оздоровительном этапе, желающие заниматься хоккеем и выполнившие контрольно-переводные нормативы, имеющие справку установленного образца, от спортивного врача, встают на учет в лечебно-физкультурный диспансер проходя углубленное медицинское обследование не

реже 2 раз в год. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Реализация программы на этапе начальной подготовки ориентирована на следующие результаты: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; освоение основных двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта хоккей; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; общие знания об антидопинговых правилах; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем.

Учебно-тренировочный этап. На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из занимающихся, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативные по общефизической и специальной подготовке. Реализация программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ориентирована на следующие результаты: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе занимающиеся ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» принимают участие в Первенстве Дальневосточного федерального округа среди хоккейных школ среди юношей до 17,15, 14,13,12,11 лет Филиала ФХР в г. Хабаровск.

Этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе с высоким уровнем общего и специального физического развития, и функционального состояния организма, имеющих положительную динамику спортивных достижений и высокие результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях, выполнившие контрольно-переводные нормативы. На этапе совершенствования спортивного мастерства формируются юниорские и молодежные команды в зависимости от уровня квалификации и выполнения спортивных разрядов.

Этап высшего спортивного мастерства. На этом этапе формируется группа учащихся со стабильно успешными результатами выступлений во всероссийских и международных соревнованиях, достигнувших результатов уровня сборных команд России, уровня квалификации КМС, МС, МСМК.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» являются:

1. Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
2. Просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
3. Пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;

4. Учебно-тренировочные сборы;
5. Участие в соревнованиях;
6. Инструкторская и судейская практика;
7. Медицинский контроль;
8. Медико-восстановительные мероприятия;
9. Тестирование и контроль.
10. Индивидуальные и малогрупповые занятия.

В таблицах 1-4 представлены ориентиры по возрасту, этапам и годам обучения, количеству занимающихся в группах и общему количеству учебных часов в неделю для каждой группы, процентному соотношению видов подготовки, показатели соревновательной нагрузки на разных этапах.

Таблица №1
Минимальный возраст детей для зачисления в группы на обучение, критерии перевода по этапам и минимальное количество в группах

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст обучающихся	Максимальное кол-во человек (чел)	Минимальное количество (чел)	Максимальное количество часов в неделю	Уровень спортивной квалификации на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	1-2 год	5	60	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП. Выполнение элементов
Начальной подготовки	НП-1	7	30	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
	НП-2	8	30	15		
	НП-3	9	30	15		
Учебно-тренировочный этап.	УТГ-1,	10	25	15	14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП.
	УТГ-2	11	25	15		
	УТГ-3	12	25	15	18	
	УТГ-4	13	25	15		
	УТГ-5	14	25	15		
Этап совершенствования спортивного мастерства	СС-1	15-16 лет	20	15	24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП. Выполнение II спортивного разряда.
	СС-2	16-18 лет	20	15	28	Подтверждение II спортивного разряда. Выполнение I спортивного разряда.
Этап высшего спортивного мастерства.	Весь период	С 17 лет.	–	–	32	Выполнение или подтверждение I спортивного разряда. КМС, МС и МСМК, подписание контракта с командами МХЛ, ВХЛ, КХЛ, включение в со-

								став сборной России.
--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------

Таблица №2

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» по годам обучения. (%)

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап.	Этапы и годы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Объем физической нагрузки (%), в том числе	93	92	91	92	85	67	49-55
1.1	Общая физическая подготовка (%)	39	34	26	18	16	14	3-4
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	-	6	9	20	18	14	13-14
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	3	5	9	17	16	15	15-16
1.4	Техническая подготовка (%)	45	40	30	20	17	9	5-6
1.5	Тактическая подготовка (%)	6	7	17	17	18	15	13-15
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая и психологическая подготовка (%)	4	5	6	5	6	14	13-15
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	3	4	3-4
4	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	3	6	15	30-31

Таблица № 3

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество игр)**

Виды соревнований		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	СС-1	СС-2	ВСМ
Учебно-тренировочные	Товарищеские матчи	17	12	12	10	12	14	16	18	10	12	5
	Турниры	3	4	5	5	5	5	4	3	2	2	2
	Первенство края	14	16	18	18	18	18	20	20	-	-	-
Контрольные		-	-	1	2	2	2	3	3	2	2	3
Основные	Первенство ДФО	-	-	-	12	24	36	36	36	-	-	-
	Первенство СДФО	-	-	-	-	-	-	-	-	42	48	-
	Первенство России	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	64
	Финалы первенства России						6	6	5	5	5	

Основными методическими принципами программы являются:

- Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала и зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки резерва, и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Материал по физической и технико-тактической подготовке представлен в программе по годам обучения. Приводятся примеры объединения упражнений в учебно-тренировочные задания. А также учебно-тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие физических качеств, на обучение технике и тактике, на совершенствование технико-тактического мастерства.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- подготовка резерва в сборные команды России.

Основные показатели работы спортивных школ по хоккею:

- стабильность состава занимающихся на протяжении этапов подготовки;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовке);
- вклад в подготовку и выступление сборных команд субъекта РФ, России;
- результаты выступления в Первенстве Сибирского и Дальневосточного федеральных округов среди хоккейных школ, среди юношей до 18 лет Филиала ФХР в г. Новосибирск.
- результаты выступления в Первенстве Дальневосточного федерального округа среди хоккейных школ среди юношей до 17,15, 14,13,12 лет Филиала ФХР в г. Хабаровск.

Программа является примерной и ориентирована на обучение занимающихся в непрерывной и преемственной системе физического воспитания, естественного оздоровления и занятий спортом, которая включает в себя:

- пришкольное (дошкольное) коррекционно-развивающее физическое воспитание, направленное на предварительную подготовку к процессу физического воспитания в школе и регулярным занятиям в спортивных секциях;
- спортивно-оздоровительные занятия в начальной школе с основами предварительной спортивной ориентации и селекции двигательного-одаренных детей для набора в ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК»;
- этап начальной физической и технической подготовки в режиме начальной специализации для подготовки занимающихся к зачислению на учебно-тренировочный этап;

- учебно-тренировочный этап начала углубленной специализации и подготовки занимающихся для зачисления в группы спортивного совершенствования;
- этап спортивного совершенствования подготовка занимающихся для поступления на этап высшего спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Отличительной особенностью данной программы является то, что ее реализация осуществляется в рамках норм и требований, предъявляемых к учебным программам общеобразовательного уровня, предпрофильной подготовки, профильного и углубленного обучения в системе общего образования, с параллельным осуществлением поэтапного процесса спортивно-специализированной подготовки учащихся (будущих спортсменов-инструкторов) к достижению высоких результатов.

Программа соответствует федеральным государственным требованиям и учитывает:

- 1) требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей;
- 2) возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях хоккеем.

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса на начальном и учебно-тренировочном этапе подготовки.

1.1. Специфика отбора лиц для спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

Прием в ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» осуществляется в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 8 июня 2021 г. №402 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» комплектуется из наиболее способных детей. Количество групп в ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» зависит от числа поданных заявлений, а также условий, созданных для осуществления подготовительного процесса детей с учетом санитарных норм, специфики хоккея и наличия достаточной материально-технической базы. Количество занимающихся может превышать максимальное количество человек по согласованию с (педагогическим) тренерским советом школы.

Зачисление в ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» осуществляется на конкурсной основе (отбор на наборе после тестирования или просмотр по заявлению родителей и согласования с тренером данной возрастной группы) на основании письменного заявления родителей при наличии справки с физкультурного диспансера о до-

пуске к занятиям в хоккейной школе, при наборе, справка с медицинского учреждения /по месту жительства/ об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом в условиях школы.

После выполнения выше указанных условий издается распоряжение директора ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» о зачислении. ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» является структурным подразделением АНО «ХК «АДМИРАЛ ПК»

В ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» формируются команды с названием «Адмирал», соответствующих каждому году рождения учащихся от зачисления до выпуска. Использование сторонних названий в командах запрещено. Возраста в которых присутствуют несколько составов в названии команды должны использовать цифровое или буквенное обозначение в порядке возрастания.

Эффективная система отбора должна быть частью результативного тренировочного процесса, что позволит всесторонне раскрыть потенциал и способности юного хоккеиста.

Для реализации этой цели возможно применение следующих мер: смена методического подхода (если это необходимо), варьирование тренировочного или соревновательного режима, привлечение хоккеистов в старшую группу, индивидуализация средств и методов подготовки, подбор упражнений, обеспечивающих акцентированное воздействие на двигательные способности хоккеистов.

Согласно условиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» целесообразно при проведении отбора лиц для их спортивной подготовки в хоккее ориентироваться на уровень физической подготовленности. Поскольку занятия хоккеем предъявляют высокий уровень требований к проявлению скоростно-силовых способностей как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности, это необходимо учитывать при отборе.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов. Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки;
- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап;
- этап спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). На данном этапе осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа по коррекции физического развития и двигательной подготовленности детей. В ходе занятий, по мере и степени освоения широкого диапазона двигательных действий, осуществляется ранняя спортивная ориентация на виды спортивной деятельности, а также селекция двигательно-одаренных детей. В целом спортивно-оздоровительная и воспитательная работа направлена на разностороннюю физическую и двигательную подготовку, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, на формирование у детей интереса к регулярным занятиям, что позволяет начать обучение основам владения техникой хоккея с шайбой.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются (зачисляются) дети с пятилетнего возраста, если биологические особенности их развития опережают или соответствуют сверстникам. В случае если биологический возраст опаздывает от сверстников рекомендуется законным представителям ребенка пройти подготовку в подготовительной группе ОФП. Для определения биологического возраста уместно использовать различные методики тестирования («Гавайский тест», комплекс тестирования стань чемпионом и т.п.). Возраст занимающихся в группе 5-6 лет. При наличии допуска от спортивного врача.

Период обучения 1-2 года в зависимости от исходного уровня развития и подготовленности ребенка, степени и темпов прироста основных показателей его развития.

Немаловажную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора в группы предварительной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
 - формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
 - всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
 - воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
 - разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
 - овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.
- На этапе начальной подготовки организация и методика проведения учебно-тренировочного процесса в целом аналогична предварительному этапу. Вместе с тем следует отметить некоторые различия:

-Продолжается отбор способных к хоккею детей (преимущественно 2-й и 3-й фазы) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.

-Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).

-Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.

-Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный этап (УТГ). Состав учебно-тренировочных групп формируется на конкурсной основе, путем перевода учащихся из групп начальной подготовки, прошедших подготовку не менее 4 лет, путем зачисления здоровых и практически здоровых учащихся, успешно выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На учебно-тренировочном этапе перевод учащихся на следующий год обучения, осуществляется только при условии успешного выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, освоения начальных основ техники спортивного амплуа.

Период обучения на данном этапе до 6 лет. Возраст учащихся 10-16 лет. На учебно-тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи начальной специализации:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;

- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;

- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;

- освоение соревновательной деятельности.

Задачи углубленной специализации:

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;

- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных приемов в игровых условиях;

- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;

- совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

- формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

При переводе и зачислении юных хоккеистов на учебно- учебно-тренировочный этап, на котором осуществляется начальная, а затем углубленная специализация, хоккеисты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. На этом этапе следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

Этап спортивного совершенствования (СС). Состав групп формируется из числа спортсменов, выполнивших или подтвердивших II спортивный разряд. Перевод учащихся по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивно- технических показателей общей и специальной подготовленности учащихся и выполнения в дальнейшем I спортивного разряда. Период обучения на этапе составляет 2 года. Возраст занимающихся 15-18 лет.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Состав групп формируется из числа перспективных спортсменов хоккеистов, выполнивших или подтвердивших разряд кандидата в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса.

Возраст занимающихся на этапе 18 лет и выше, при этом возраст спортсмена не ограничивается, если спортивных результаты стабильны и соответствуют требованиям высшего спортивного мастерства.

2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками

2.1.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся.

Задачами общей физической подготовки являются:

- Всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации, создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок,

- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений

Задачами специальной физической подготовки являются:

- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта, преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта, избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Техническая подготовка. Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки.

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной учебной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

2.1.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осу-

ществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед во время учебно-тренировочного процесса на льду и в зале, посещение культурно-массовых мероприятий, в ходе разборов матчей, предматчевых мероприятий.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренер - преподавателя, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед на учебно-тренировочных занятиях, специальных учебных занятиях, моделирующих разбираемую тему, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренер-преподавателя специальной литературы.

2.1.3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. Выделяют следующие её направления:

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.

2. Психологическая подготовка к учебно-тренировочным занятиям включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.

3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Задачи 1 этапа:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и учебно-тренировочным нагрузкам;
- совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности;

- формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции;
- овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж;
- развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства и методы:

1. Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.

2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример.

3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.

4. Обучение приёмам саморегуляции на специальных занятиях и во время учебно-тренировочных занятий.

Задачи 2 этапа:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям;
- разработка индивидуального комплекса устраивающих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование.

2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, чтение и т.д.);

3. Совершенствование в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных учебно-тренировочных занятий, прикидок, учебных соревнований.

Задачи 3 этапа:

- формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям;
- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психологических перенапряжений;
- мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов;
- снятие соревновательного напряжения.

Средства и методы:

1. Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные задачи.
2. Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.
3. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности.
4. Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия.

Воспитание личностных качеств. В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе учебно-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 - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер-преподаватель должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива. Важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

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

Для воспитания **смелости и решительности** необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства стра-

ха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

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

Инициативность и дисциплинированность. Инициативность у хоккеистов 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-преподаватель должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия. Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные

составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью.

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

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

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в учебно-тренировочные занятия 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:

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

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

Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

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

Построение психологической подготовки. Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования 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.

2.2. Восстановительные и медико-биологические мероприятия, периоды отдыха

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки.
5. Индивидуализация тренировочного процесса.
6. Адекватные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Психорегулирующая тренировка.
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т.д.
4. Удобная обувь, одежда.

5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).
6. Массаж, спортивные растирки.
7. Физиотерапевтические процедуры.
8. Методика биологической обратной связи.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Главным условием восстановления организма человека после физической нагрузки в подготовительном периоде является отдых в его различных видах, а также педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические средства, способствующие естественным процессам восстановления и повышения его эффективности. Все восстановительные мероприятия проводятся по назначению и под руководством врача.

Содержание средств и мероприятий по восстановлению работоспособности обучающихся спортивной школы зависят от возрастных особенностей, спортивного стажа, объема тренировочной нагрузки.

В соревновательный период значительную роль для восстановления спортсменов играют физиотерапевтические средства: аэризация, кислородотерапия, баротерапия, электростимуляция.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе учебной тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей обучающихся, задач и особенностей конкретного учебно-тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, учебно-тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных учебно-тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих учебно-тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного учебно-тренировочного этапа.

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

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

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых учебно-тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательных периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления, Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки, утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и учебно-тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение учебно-тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение, как психо-

логическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

2.3. Тестирование и контроль

Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся, состояния здоровья, физического состояния, определение готовности занимающихся к предстоящим учебно-тренировочным занятиям. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключение составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к большим объемам работы (лыжные гонки, бег на длинные дистанции).

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебно-тренировочного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС, скорость выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия и т.п. Большинство информации, получаемой в процессе текущего и оперативного контроля, фиксируется в личном дневнике тренера-преподавателя.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них. Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом учебно-тренировочном занятии в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным учебно-тренировочным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

Для проведения текущего контроля следует применять методы (как и при оперативном контроле), требующие минимальных затрат времени без дополнительных затрат сил занимающихся. Результаты текущего контроля способствуют уточнению содержания плана на данном этапе и более эффективному осуществлению тренировочного процесса.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности хоккеистов в начале и в конце каждого этапа и производится в виде медицинского обследования, комплексной оценки функционального состояния и уровня физической подготовленности.

В процессе этапного контроля проводится сопоставление запланированного и выполненного объемов учебно-тренировочных нагрузок: анализ выполнения плана по количеству дней и часов тренировки, количеству игр, объему нагрузок по общей и специальной физической подготовке, педагогические наблюдения за игровой деятельностью хоккеистов в соревнованиях.

Этапный контроль выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах. Он включает, кроме операций, характерных для контроля в целом:

- обобщающую обработку материалов текущего контроля для характеристики общих черт и параметров этапов и циклов тренировочного процесса;
- итоговые тестирующие и другие диагностические процедуры в конце этапа для определения общего кумулятивного эффекта проведенных занятий и сдвигов, прошедших в состоянии занимающихся;
- сравнительный анализ динамики первого и второго показателей.

Итоговый контроль проводится в конце года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебно-тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон тренировочного процесса и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и тренировочных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-тренировочного процесса.

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями Программы позволяют судить о степени решения соответствующих задач тренировочного процесса, о сдвигах в физической подготовленности занимающихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов в тренировочном процессе и повышает объективность результатов.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» с учетом спортивной специализации спортсменов (вратарь, защитник, нападающий) учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.4. Инструкторско-судейская практика

Необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований. В основе судейской практики заложены следующие мероприятия:

- проведение инструктажа в форме беседы или лекции;
- изучение правил соревнований;
- привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований;
- изучение этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории по избранному виду спорта хоккей;
- овладение навыками подготовки мест соревнований и оборудования.

Спортсмены должны принимать участие в судействе городских, областных соревнований в роли судьи, секретаря, знать виды и программу соревнований по хоккею, календарь соревнований, обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды, правила проведения соревнований: различные системы розыгрыша.

Инструкторские навыки. Обучение умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнить задания преподавателя в качестве помощника на занятиях. Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему. Принять участие в организации и проведении соревнования внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико- тактических действий в контрольных и соревновательных играх.

Судейская практика. Знать правила игры и основные методики положения судейства: выбор места, наблюдения своевременное определение ошибок и подачи свистков, жестикуляция. Судейство учебных игр на учебно- тренировочных занятиях в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь соревнований в зависимости от системы розыгрыша.

2.5. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица № 4

Объемы учебно-тренировочной нагрузки на разных этапах подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
	Спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Кол-во часов в неделю	5	7	9	14	18	24	28	32
Продолжительность одного ледового занятия в астрономических часах. Лед/зал	1/1	1:15/1	1:15-1:30/1	1:15-1:30/1:15	1:30/1:15	1:30-1:45/1:15-1:30	1:30-1:45/1:15-1:30	2/2
Количество ледовых тренировочных занятий в неделю	3	4	5	6-9	6-9	6-10	6-10	6-10
Количество залов в неделю	2	3	4	6	6	6	6	6
Количество льда для игровой и соревновательной деятельности в неделю*	Не предусмотрено	1	1	2	2	По запросу	По запросу	По запросу
Общее количество занятий в год	230	322	414	552	828	828	828	828

*- Лед для проведения матчевых встреч выделяется дополнительно, выноситься за рамки часов отведенной на группу. Продолжительность матча от 1 часа до 2,15 на проведение одного матча.

Занятия должны начинаться не ранее 8.00 часов утра и заканчиваться не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

При возможности увеличения количества тренировочных занятий на льду, тренировочные занятия в зале сокращаются.

При создании спортивных классов, возможно проведение двухразовых ледовых учебно-тренировочных занятий.

2.6. Режимы учебно-тренировочной работы, соревновательных мероприятий

Важнейшей составляющей спортивной подготовки хоккеистов являются спортивные соревнования. Соревнования являются составной частью системы подготовки спортсменов и целью этой подготовки. Соревнования дают оценку деятельности спортсменов и команд, выявляют сильнейших и наиболее слабо подготовленных. Для успешного выступления в соревнованиях требуется специальная подготовка, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную 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 спортивной подготовки; прохождение предварительного соревновательного отбора; наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и международных антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортсмены, зачисленные в ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» могут принимать участие только за команды ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК», участие за другие команды, кроме сборной края, сборной федерального округа, сборной России, не допускаются. Планируемые показатели соревновательной деятельности по этапам подготовки представлены

Учебный год в ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» начинается 1 сентября каждого календарного года.

Приём занимающихся проводится на основании:

- письменного заявления родителей (законного представителя);
- согласия на обработку персональных данных;
- медицинского заключения от спортивного врача с допуском к занятиям по хоккею;
- копии документа, подтверждающего личность ребёнка (свидетельство о рождении, паспорт);
- копии полиса обязательного медицинского страхования;
- копия СНИЛС;
- копия страхового полиса, включающего страхование спортсменов;
- копия паспорта одного из родителей/законного представителя.

Контингент занимающихся на новый учебный год утверждается приказом директора.

Занятия должны начинаться не ранее 8.00 часов утра и заканчиваться не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

С учётом специфики вида спорта «Хоккей» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

Физические нагрузки в отношении занимающихся, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учётом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами общей физической и специальной подготовки, предусмотренными Федеральным стандартом подготовки по виду спорта «Хоккей».

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в образовательных учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм. Обучающиеся проводят учебно-тренировочные занятия в строгом соответствии с графиком утвержденным директором ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК».

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Вновь прибывшие учащиеся могут быть зачислены на любой этап подготовки при условии соответствия возраста, наличия документов, подтверждающих их спортивный стаж и спортивную квалификацию, соответствующую этапу подготовки и обязательного наличия медицинского заключения о состоянии здоровья.

Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится согласно решению тренер-преподавательского совета на основании стажа занятий спортом, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и технической подготовке.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку и не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки один раз в

том случае если их возраст совпадает с возрастом группы. В случае невыполнения требований Программы, занимающиеся обучающиеся, могут быть отчислены из ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК».

Занимающиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут быть отчислены из школы на основании контрольно-переводных нормативов, оценки эффективности соревновательной деятельности, по решению, принятому на основании изложенных фактов на тренер-преподавательском совете.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей определяется ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» самостоятельно.

Таблица № 5

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Вид учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников учебно-тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. учебно- тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1	учебно- тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	учебно- тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	
1.3	учебно- тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	
1.4	учебно- тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные учебно- тренировочные сборы				
2.1	учебно- тренировочные сборы по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные учебно- тренировочные сборы	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	учебно- 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	учебно- тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
-----	---	---	--

2.7. Структура годичного цикла

Годичный цикл тренировки хоккеистов принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, а для игроков, не участвующих в официальных соревнованиях, на периоды: пред ледовый, ледовый и после ледовый.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. В ходе подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы. Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов разных возрастных групп бывает различной. У хоккеистов младшего школьного возраста она составляет 2,5-3 месяца, а у хоккеистов старшего возраста – 1,5-2 месяца.

Подготовительный период делится на 2 больших этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У хоккеистов младшего школьного возраста обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен. Главная задача обще-подготовительного этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу обще-подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. На этом этапе удельный вес средств общей подготовки постепенно уменьшается, а специальной – увеличивается. Учебно-тренировочные занятия проводятся как на земле (в зале), так и на льду. Вне льда больше используются специально-подготовительные упражнения.

На льду применяются игровые технико-тактические упражнения, двусторонние и контрольные игры. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает.

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

подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсменов, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

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

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки хоккеистов в этот период особенно сближаются. В соревновательном периоде, когда его продолжительность велика, целесообразно включать промежуточные мезоциклы. Они вводятся с целью поддержания общей тренированности на достаточно высоком уровне, снятия перенапряжения, вызванного частым участием в играх. Учебно-тренировочный процесс строится на основании закономерностей, характерных для подготовительного периода, однако относительный объем специальных средств подготовки выше.

К задачам переходного периода относится следующее:

1. Сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне.
2. Обеспечение активного отдыха юных хоккеистов, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья.
3. Устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.
4. В переходном периоде постепенно снижается объем нагрузок за счет сокращения продолжительности занятий и их количества в неделю.

Снижается и интенсивность нагрузок. В тоже время, в этот период учебно-тренировочный процесс не прерывается, должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклами тренировки.

Таблица № 6

Цель, уровень нагрузки и особенности различных типов микроциклов

Тип МКЦ	Цель	Уровень нагрузки	Особенности	Длительность
Втягивающий	Начальная адаптация к предсто-	средний	Постепенное увеличение нагрузки	5-7 дней

	ящим нагрузкам			
Нагрузочный	Увеличение уровня подготовленности	Значительный - высокий	Использование больших и существенных нагрузок	5-9 дней
Ударный	Использование предельных нагрузок	Очень высокий - предельный	Наложение предельных нагрузок	4-7 дней
Предсоревновательный	Непосредственная подготовка к соревнованию	Средний	Настройка на соревнование, использование специфических средств	5-7 дней
Соревновательный	Участие в соревнованиях	Высокий - очень высокий	Специфические виды спорта соревновательные выступления	2-7 дней
Восстановительный	Активное восстановление	низкий	Использование широкого спектра средств	3-7 дней

Как видно из табл. 6, микроциклы различаются по цели, уровню нагрузки, особенностям планирования и даже длительности. Например, втягивающий микроцикл в начале сезона обычно длится целую неделю. В середине сезона такой микроцикл может быть запланирован на начало нового этапа или начало работы на учебно-тренировочном сборе. В обоих случаях его продолжительность может быть меньше (3-5 дней) и зависит от обстоятельств подготовки. Нужно отметить, что постепенность увеличения уровня нагрузки связана не только с ростом физиологических требований (то есть величиной тренировочного воздействия), но также и с психологическим компонентом. Это может быть особенно важным в условиях учебно-тренировочного сбора, где к спортсменам предъявляются новые и познавательные, и эмоциональные требования одновременно. Точно так же восстановительный микроцикл меняется по длительности в зависимости от степени утомления спортсменов и требований подготовительного процесса. Обычно в середине сезона восстановительный микроцикл после учебно-тренировочного сбора и/или после соревнования длится 3-4 дня.

Нагрузочные микроциклы включают, главным образом, обычную учебно-тренировочную нагрузку; чаще они длятся одну неделю, но необязательно. Планирование нагрузки в этом цикле будет рассмотрено отдельно в следующем разделе. Ударный микроцикл фокусируется на максимальной нагрузке; именно поэтому он может длиться меньше недели. Для достижения целей таких микроциклов необходимо использовать специальные средства восстановления. Надлежащая диета, пищевые добавки, гидротерапия, массаж, ментальная релаксация и другие могут быть составляющими и такой программы восстановления. Предсоревновательный микроцикл также может быть короче или длиннее недели. Он обычно фокусируется на двух важных направлениях: обеспечении психологической, физической и технико-тактической настройки на предстоящее соревнова-

ние и осуществлении полного (или иногда частичного) восстановления спортсменов после предыдущих серьезных нагрузок.

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены семидневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся. Микроциклы иной продолжительности обычно планируют в соревновательном периоде, что обычно связано с необходимостью смены режима деятельности, формирования специфического ритма работоспособности в связи с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований.

Таблица №7

Примерное соотношение средств ОФП и СФП (%) в годичном тренировочном цикле

Средства физической подготовки	Периодизация годичного цикла			
	Первый цикл		Второй цикл	
	Подготовительный период	Соревновательный период	Подготовительный период	Соревновательный период
Упражнения ОФП	70	20	55	15
Упражнения СФП	30	80	45	85

2.8. Предельные учебно-тренировочные нагрузки спортсменов на этапах спортивной подготовки

Планирование тренировочных занятий и распределение учебно-тренировочного плана в группах в ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» проводится на основании годового плана – графика распределения учебно-тренировочных часов, который предусматривает круглогодичную организацию учебно-тренировочного процесса. Программный материал для учебно-тренировочных групп в школе рассчитан на 52 недели в год: - 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам подготовки занимающихся на период их активного отдыха. Основной задачей годового тренировочного плана является достижение целей, поставленных для работы на этапах подготовки.

Учебно-тренировочный план-график предусматривает следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- инструкторско-судейская практика;
- медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль;
- теоретическая и психологическая подготовка.

2.9. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

Описание основных требований, в соответствии с требованиями ФССП, соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта; соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и т.д.

Соревнования по хоккею проводятся на объектах спорта, включённых во Всероссийский реестр объектов спорта, в соответствии с пунктом 5 статьи Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья каждого участника спортивных соревнований.

Каждый участник должен иметь результаты углубленного медицинского обследования, который является допуском к спортивным соревнованиям.

Медицинские осмотры участников спортивных соревнований осуществляются представителями врачебно-физкультурного диспансера не позднее, чем за 10 дней до начала соревнований.

Обязательный допинговый контроль на межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по хоккею проводится с соблюдением требований международного стандарта для тестирований участников спортивного соревнования, определённого международной организацией, осуществляющей борьбу с допингом и признанной Международным олимпийским комитетом.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. В случае если спортсмен не достиг установленного возраста, его участие в соревнованиях регламентируется положением или регламентом о проведении соревнований.

Спортсмены этапов начальной подготовки имеют право выступать в контрольных соревнованиях для выполнения спортивного разряда, в зависимости от

показанного результата. Они имеют право выступать на соревнованиях, проводимых в спортшколе, в городе в соответствии с возрастными категориями.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа выступают на соревнованиях всех категорий, но при условии достижения 10-и лет и в зависимости от имеющегося спортивного разряда или звания.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства выступают на соревнованиях всех категорий, но при условии достижения 15 - и лет и в зависимости от имеющегося спортивного разряда или звания.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам-графиком с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в паре, группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.11. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта

Таблица № 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Мяч гимнастический	штук	4
3	Мяч баскетбольный	штук	4
4	Мяч волейбольный	штук	4
5	Мяч гандбольный	штук	4
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7	Мяч футбольный	штук	4
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10	Свисток судейский	штук	10
11	Секундомер	штук	5

12	Скамья гимнастическая	штук	4
13	Станок для точки коньков	штук	1
14	Стенка гимнастическая	штук	2
15	Шайба	штук	60

Таблица №9

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Этап Спортивного совершенствования	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	2(шт)	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	2(шт)	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки

Система спортивного отбора, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена

комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования. Достижение высоких спортивных результатов в современном хоккее зависит, с одной стороны от рационального планирования и построения тренировочного процесса на основе объективных данных комплексного контроля за подготовленностью спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, а с другой — от эффективного отбора юных спортсменов с наиболее высоким уровнем развития важных для хоккея качеств.

Для отбора юных хоккеистов и контроля за их подготовленностью могут быть использованы экспертные, аппаратные и тестовые методики. В качестве критериев отбора и контроля могут служить задатки, одаренность, способности и талант. Важное место занимает также изучение интересов, уровня притязаний, волевых качеств и трудолюбия. При отборе детей учитывается в первую очередь их двигательная активность. При отборе в спортивные школы одаренность является главным критерием, так как новички еще могут не обладать способностями к хоккею.

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа.

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

На втором этапе выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки, решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому, к основной направленности обучения на этом этапе (всесторонне, гармоничное развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с 5-6-летними детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков, у них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы.

Прием в ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» (далее ДЮСШ) осуществляется в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющей спортивную подготовку.

Зачисление на каждый этап спортивной подготовки, кроме спортивно-оздоровительного, осуществляется на конкурсной основе. Отбор выполняется на основе тестирования или просмотра с применением метода экспертной оценки, анализа эффективности соревновательной деятельности.

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 20 метров с высокого старта	с	Не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			135	125
3.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	Не менее	
			15	10
Нормативы специальной физической подготовки				
4.	Бег на коньках 20 м	с	Не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9	с	Не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	Не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			15,5	17,5

Таблица №13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	Не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			160	145
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	Не менее	

			-	10
4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			5	-
5.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более	
			5,50	6,20
Нормативы специальной физической подготовки				
6.	Бег на коньках 30 м	с	Не более	
			5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6x9	с	Не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Не более	
			7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,5	15,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Не более	
			42,0	45,0
12.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Не более	
			43,0	47,0
Уровень спортивной квалификации				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».		

Таблица №14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	Не более	
			4,7	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног.	м, см	Не менее	
			11,7	9,30
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	Не менее	
			-	15
4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			12	-
5.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			13	15
6.	Бег на 400 м	мин, с	Не более	
			1,05	1,10

7.	Исходное положение - ноги на ширине. Сгибание ног в положение полуприсед. Разгибание ног в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу собственного тела обучающегося.	Количество раз	Не менее	
			7	-
Нормативы специальной физической подготовки				
8.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			4,7	5,3
9.	Бег на коньках челночный 5x54 (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			48,0	54,0
10.	Бег на коньках по малой восьмерке (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			25,0	30,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Не более	
			40,0	45,0
12.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Не более	
			39,0	43,0
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

Таблица №15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	Не более	
			4,2	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног.	м, см	Не менее	
			12	10
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	Не менее	
			-	22
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			14	-
5.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12,30	14,30
6.	Бег на 400 м	мин, с	Не более	
			1,03	1,08
7.	Исходное положение - ноги на ширине. Сгибание ног в положение полуприсед. Разгибание ног в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу собственного тела обучающегося.	Количество раз	Не менее	
			20	10
Нормативы специальной физической подготовки				
8.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			4,3	4,8
9.	Бег на коньках челночный 5x54 (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			45,0	50,0
10.	Бег на коньках по малой восьмерке (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			22,0	26,0
	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Не более	

11.			35,0	42,0
12.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Не более	
			35,0	39,0
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Программа построена из двух взаимосвязанных блоков:

- образовательный блок, который осваивают учащиеся по ступеням и этапам обучения в соответствии с избранным уровнем образования (общеобразовательный, предпрофильный и профильный);
- блок учебно-спортивного обучения осваивается по углубленному плану тренировки в ходе многолетней специализированной подготовки.

Часы, отведенные на факультативные, индивидуальные и групповые занятия, поисково-исследовательскую (контрольно-диагностическую) деятельность, при определении соответствия общей нагрузки обучающихся санитарно-гигиеническим правилам и нормам не учитываются.

Планирование и реализация содержания программного материала строится как на основе общепедагогических принципов, так и на специфических принципах физического воспитания и спортивной подготовки.

При разработке программы использовались следующие общепедагогические принципы:

принцип сознательности, направлен на воспитание осмысленного отношения к выполнению и использованию физических упражнений в процессе физического воспитания и занятий спортом;

принцип активности, направлен на развитие самостоятельности, инициативы и творчества;

принцип систематичности и последовательности, определяет взаимосвязь формирования знаний, умений и навыков на основе регулярности, плановости и непрерывности процесса физического воспитания и спортивной подготовки;

принцип повторения, направлен как на формирование новых умений и навыков, так и выработки практически необходимых устойчивых динамических стереотипов;

принцип постепенности, обуславливает порядок включения вариативных изменений в стереотипы выполнения двигательных действий;

принцип преемственности, обуславливает стратегию и тактику систематического и последовательного обучения от одной ступени к другой, от этапа к этапу, от одного уровня подготовленности к следующему, более высокому;

принцип наглядности, определяет необходимость формирования связи между чувственным восприятием и мыслительными процессами, способствующей направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении;

принцип доступности и индивидуализации, определяет необходимость учета индивидуальных возможностей организма и объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного двигательного задания с целью мобилизации умственных и физических возможностей ребенка, для успешного выполнения программного материала.

При формировании программы использовались следующие принципы физического воспитания, определяющие его закономерности.

принцип непрерывности, обеспечивающий методическую последовательность занятий и взаимосвязь между ними, частоту их проведения и суммарную их продолжительность во времени;

принцип постепенного наращивания воздействий физических нагрузок тренирующе-развивающей направленности, определяет поступательный прогрессивно-обновляющийся характер воздействия на организм;

принцип цикличности, определяет повторяющуюся последовательность занятий, позволяющую повысить уровень физической и двигательной подготовленности;

принцип возрастающей адекватности процесса физического воспитания, определяет необходимость учета половозрастных и индивидуальных особенностей и условий развития организма под влиянием воздействия физических нагрузок;

принцип всестороннего и гармоничного развития личности, определяет единство развития психофизических способностей и двигательных умений и навыков для обеспечения всестороннего физического, интеллектуального, духовного, морально-нравственного и эстетического развития личности ребенка;

принцип оздоровительной направленности, определяет необходимость решения профилактических задач сохранения и укрепления здоровья, которое определяет основы функциональной устойчивости, возможности повышения и расширения резервов организма.

Основываясь на указанных принципах, учитывая чувствительные периоды и возрастные особенности развития, а также организационно-методические особенности этапов многолетней спортивной подготовки, что в целом определяет единство и преемственность обучения, воспитания и развития ребенка, все это в совокупности позволило определить структуру и содержание настоящей программы.

3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, форм организации тренировочных занятий

Структуру методов учебно-тренировочного мероприятия определяет то, что имеет ли упражнение в процессе однократного использования непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Для развития основных физических качеств силы, быстроты и выносливости, необходимых для достижения результатов в избранном виде спорта, используются методы, оказывающие избирательное воздействие на те или иные функциональные возможности организма спортсмена. Поэтому при планировании спортивной тренировки необходимо знать для чего применяется данный метод учебной тренировки, а также понимать физиологический механизм его действия на организм спортсмена. Например, использование интервальной и непрерывной работы (равномерной или переменной) имеет характерные особенности. Так, эти методы по-разному влияют на: время развертывания функциональных возможностей системы кровообращения и дыхания, способность к длительному удержанию высоких величин потребления кислорода, использование углеводов и жиров для энергообеспечения длительной работы, скоростные и специфические силовые возможности, выносливость при работе анаэробного характера и другие качества, от которых зависит спортивный результат.

При использовании интервальной работы на протяжении одного занятия многократно активизируется до околопредельных величин деятельность систем кровообращения и дыхания, что сказывается на развитии способности соответствующих функциональных систем к укорочению периода вработывания, а при использовании непрерывной равномерной работы этого не происходит, так как спортсмен на протяжении занятия проходит фазу вработывания обычно не более 3—4 раз. Применение непрерывного метода в условиях равномерной работы требует функционирования важнейших систем в течение довольно длительного времени и с высокой степенью мобилизации их возможностей. Это обеспечивает эффективное развитие такого важного качества, как способность к длительному удержанию высоких величин потребления кислорода и увеличению емкости аэробной системы энергообеспечения. По-разному действует преимущественное применение указанных методов на развитие скоростных и анаэробных возможностей. Если интервальная тренировка способствует некоторому повышению уровня этих качеств, то длительная непрерывная равномерная работа без допол-

нительной специальной учебной тренировки не позволяет даже удерживать их на ранее достигнутом уровне.

Методы используются для проведения учебно-тренировочных занятий.

Равномерный метод тренировки, в основном используется для повышения аэробных возможностей, развития специальной выносливости к работе средней и большой длительности. В качестве примера можно привести греблю на дистанциях 5000 и 10 000 м с постоянной скоростью, бег на дистанциях 10 000 и 20 000 м. Подобная нагрузка наиболее широко используется для начального (втягивающего) этапа спортивной подготовки. Применение данного метода способствует совершенствованию практически всех основных свойств организма, обеспечивающих поступление, транспорт и утилизацию кислорода. Работа обычно осуществляется при ЧСС от 145 до 175 в 1 мин, что весьма эффективно для повышения функциональных возможностей сердца. Особенно действенен этот метод для улучшения капилляризации мышц и совершенствования способностей, связанных с потреблением кислорода непосредственно мышцами. В целом равномерный метод приводит к устойчивому повышению аэробных возможностей, способствуя созданию хорошей основы для применения других методов тренировки.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, которые становятся главным источником энергии. Например, во время бега на дистанцию 100 км общие затраты энергии в среднем составляют 29300 кДж (7000 ккал). Половина этой энергии обеспечивается окислением углеводов и жирных кислот, 24 % всего потребления энергии — за счет внутриклеточных резервов углеводов и жиров. Локальная аэробная выносливость может быть полноценно повышена при выполнении длительных нагрузок, превышающих по продолжительности 60 % предельно доступных. В результате такой тренировки в мышцах происходит комплекс гемодинамических и метаболических изменений. Гемодинамические изменения преимущественно выражаются в улучшении капилляризации, внутримышечном перераспределении крови; метаболические — в увеличении внутримышечного гликогена, миоглобина, увеличении количества и объема митохондрий, повышении активности окислительных ферментов и удельного веса окисления жиров по сравнению с углеводами.

При использовании равномерного метода необходимо учитывать то, что интенсивность работы должна обеспечивать высокие величины ударного объема сердца и уровень потребления кислорода, незначительно превышающий ПАНО. Таким условиям отвечает работа продолжительностью от 10 до 60 - 90 мин. В отдельных случаях планируется и более продолжительная работа — до 2 - 3 ч. Такие продолжительные нагрузки стимулируют развитие аппарата внешнего дыхания, системы центральной циркуляции, периферического кровообращения, совершенствование утилизации кислорода работающими мышцами, увеличение

запасов гликогена в мышцах и способности к эффективной мобилизации жиров, улучшают процессы выведения из мышц продуктов промежуточного обмена, приводящих к утомлению и т. д. Длительная работа способствует (от 30 - 40 мин до 2 - 3 ч) с постоянной интенсивностью способствует расширению углеводных запасов мышц и печени, их экономичному расходованию, более раннему включению жирных кислот в процесс ресинтеза АТФ дополнительно к окислению гликогена.

Следует, однако, учитывать, что излишне длительная работа, не соответствующая индивидуальным возможностям спортсмена, приводит к снижению учено-тренировочного эффекта в связи с прогрессирующим снижением потребления кислорода из-за развивающегося утомления, уменьшения систолического объема крови и сердечного выброса, при одновременном увеличении частоты сокращений сердца и минутного объема дыхания. Такая работа способна вызвать излишне глубокое утомление и привести к резкому замедлению восстановительных процессов.

Особое внимание должно быть обращено на необходимость выполнения больших объемов работы в состоянии компенсированного утомления, предъявляющего организму повышенные требования в отношении устойчивости процессов энергообеспечения. Именно такая работа повышает устойчивость аэробного процесса, позволяя существенно увеличить продолжительность работы при стабильно высоком уровне потребления кислорода.

Умеренная аэробная нагрузка адаптирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма к регулярно совершаемой физической нагрузке. Однако применение равномерного метода сверх меры, может дать отрицательные последствия, выражающиеся в угнетении скоростных и анаэробных возможностей, ухудшении функционального состояния мышц, нарушении оптимальной структуры движений и др.

Переменный (непрерывный переменный) метод. Расширение воздействия непрерывного метода отмечается в том случае, если работа выполняется не только в равномерном, но и в переменном режимах. Переменный вариант непрерывного метода тренировки в условиях работы значительно многообразнее. При этом, интенсивная часть работы должна обеспечивать повышение ЧСС до 175 - 185 в 1 мин, а малоинтенсивная — ее снижение до 140 - 145 в 1 мин. Применение данного метода способствует развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей, так как из-за переменной интенсивности энергообеспечение осуществляется смешанными механизмами энергообеспечения (анаэробно-аэробными).

В зависимости от особенностей сочетания продолжительности и интенсивности работы можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных видов выносливости, совершенствования специальных способностей,

определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта. В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Например, при пробегании на коньках дистанции 8000 м (20 кругов по 400 м) один круг пробегается с результатом 45 с, следующий свободно, с произвольной скоростью. Прогрессирующий вариант связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения (с увеличением доли анаэробных лактатных источников энергообеспечения), а нисходящий — с ее снижением (увеличением доли аэробного окислительного механизма энергообеспечения). Например, проплывание дистанции 500 м (первый стометровый отрезок, который проплывается за 64 с, а каждый последующий — на 2 с быстрее, т. е, за 62, 60, 58 и 56 с) является примером применения прогрессирующего варианта.

Интервальный метод тренировки, предполагает выполнение серии упражнений одинаковой продолжительности с постоянной интенсивностью и строго регламентированными паузами для отдыха. В качестве примеров можно привести серии, направленные на развитие специальной выносливости: 10x400 м — в беге и беге на коньках, 10x1000 м — в гребле и т. п. Примером варьирующего варианта могут служить серии для развития спринтерских качеств в беге: 3x60 м с максимальной скоростью, отдых — 3—5 мин, 30 м с хода с максимальной скоростью, медленный бег — 200 м. Примером прогрессирующего варианта являются комплексы, предполагающие последовательное прохождение отрезков возрастающей длины (пробегание серии 400 м+800 м + 1200 м+ 1600 м + 2000 м) либо стабильной длины при возрастающей скорости (6-кратное проплывание дистанции 200 м с результатами 2 мин 14 с, 2.12, 2.10, 2.08, 2.06, 2.04). Нисходящий вариант предполагает обратное сочетание: последовательное выполнение упражнений уменьшающейся длины или выполнение упражнений одной и той же продолжительности с последовательным уменьшением их интенсивности.

В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты. В качестве примера может быть представлен комплекс, широко применяемый для развития специальной выносливости в плавании на дистанцию 1500 м: 600 м, отдых 30—40 с; 400 м, отдых 20—30 с; 200 м, отдых 15 с; 100 м, отдых 10 с; 50 м, отдых 5 с, 50 м (скорость 85—90 % максимально доступной на соответствующем отрезке). В этом случае от одного повторения к другому плавно возрастает скорость плавания и убывает протяженность отрезков.

Выполнение упражнений с использованием интервального метода может носить непрерывный характер (например, 10x800 м — в беге, 6x5 км — в лыжном спорте и т. п.) или серийный 6x (4x50 м) в плавании, 4x (4x300—400 м) — в велосипедном спорте (трек) и т. п.

Интервальная тренировка в основном направлена на повышение функциональных возможностей сердца, которые в значительной мере обуславливают уровень аэробной производительности. Однако воздействие этого метода не ограничивается увеличением объема полостей сердца. Применение его развивает способность спортсмена к интенсивной утилизации кислорода тканями, благоприятно сказывается на уровне гликолитической анаэробной производительности. Интервальный метод, в равной мере повышая аэробные возможности всех типов мышечных волокон и одновременно способствуя повышению анаэробных возможностей быстрых гликолитических волокон, уже только поэтому уступает непрерывному методу по эффективности совершенствования аэробной производительности. Уменьшение объема работы, наряду с увеличением количества лактата при интервальной тренировке, отрицательно влияют на ее эффективность, поскольку известно, что высокие внутриклеточные концентрации лактата могут нарушать структуру и функции митохондрий. Различные варианты интервального метода, при которых периоды высокоинтенсивной непродолжительной работы чередуются с отдыхом или малоинтенсивной работой, обеспечивают сокращение периода выведения анаэробного алактатного и аэробного процессов энергообеспечения на оптимальный уровень активности для конкретной работы.

С осторожностью следует относиться к упражнениям, выполняемым с интенсивностью на уровне 90 % от МПК и выше. В этом случае в работу могут активно включаться анаэробные источники энергии, вовлекаться быстрые гликолитические волокна мышц, что подтверждается интенсивным устранением из них гликогена. Именно этого в свое время не учли специалисты (Reindell et al., 1962; Роскамм и др., 1967), которые рекомендовали интервальный метод с «воздействующими» паузами как наиболее эффективный для повышения аэробной производительности. Такая тренировка является значительно менее эффективной по сравнению с непрерывной для медленных мышечных волокон. При этом чем выше интенсивность работы при интервальной тренировке, тем в большей мере совершенствуются анаэробные (алактатные и лактатные) способности и меньше — аэробные. Концентрация лактата при выполнении упражнений в интервальном режиме оказывается гораздо выше, чем при непрерывной работе, а постоянное возрастание лактата от повторения к повторению свидетельствует о возрастающей роли гликолиза при увеличении количества повторений. Это будет способствовать как повышению мощности гликолитического процесса, так и увеличению его емкости.

В основе интервальной тренировки лежит феномен увеличения систолического объема сердца во время пауз после относительно напряженной работы. Таким образом, в начале отдыха мышца сердца испытывает специфическое воздействие, превышающее то, которое наблюдается во время мышечной деятельности. Поэтому при интервальной тренировке на протяжении большей части работы и в

течение всего периода отдыха сохраняется максимальная величина ударного объема сердца.

Применяя интервальный метод для повышения уровня аэробной производительности, необходимо руководствоваться следующими принципами, основанными на физиологическом подходе:

- продолжительность отдельных упражнений не должна превышать 1—2 мин;
- в зависимости от продолжительности упражнения паузы отдыха, как правило, находятся в диапазоне 45—90 с;
- определяя интенсивность работы при выполнении упражнения, надо учитывать, что ЧСС должна быть в пределах 170—180 в 1 мин к концу работы и 120—130 в 1 мин к концу паузы.

Увеличение ЧСС свыше 180 в 1 мин во время работы и снижение ее ниже 120 в 1 мин в конце паузы нецелесообразно, так, как и в том и в другом случае наблюдается уменьшение систолического объема.

Однако наряду с высокой эффективностью интервальный метод имеют некоторые недостатки:

1. эффект, заключающийся в значительном увеличении производительности сердца, не является устойчивым,
2. чрезмерное увлечение интервальной тренировкой небезопасно для организма спортсмена, прежде всего, для сердца и центральной нервной системы.

Повторный метод является вариантом интервального метода, основным отличием его является отсутствие жесткой регламентации пауз для отдыха при повторениях упражнения, что позволяет спортсмену восстановиться. Данный метод в основном используется для развития анаэробных возможностей и физических качеств быстроты, силы, скоростной и силовой выносливости, может применяться как в циклических, так и в ациклических упражнениях.

Круговая тренировка. Основу данного метода составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с поставленными задачами тренировки. Данный метод по своей структуре и физиологическому воздействию на организм спортсмена является разновидностью повторного метода. Однако, основным отличием является выполнение на одном занятии совершенно разных упражнений, которые выполняются на станциях, расположенных по кругу, что требует от спортсмена быстрого переключения с одного вида деятельности на другой и предъявляет высокие требования к возможностям ЦНС. Упражнения, применяемые в круговой тренировке, имеют локальный или региональный характер, т.е. когда в работу включаются соответственно до 1/3 или до 2/3 мышц от их общей массы, а также 1-2 упражнения общего воздействия. Всего подбирают 8-10 упражнений, каждое из которых должно преимущественно воздействовать на определенную мышечную группу (мышцы нижних конечностей, плечевого поя-

са, верхних конечностей, передней или задней поверхности тела). Число повторений каждого упражнения устанавливают индивидуально в зависимости от показателей "максимального теста" т.е. предельно возможного числа повторений. В качестве тренировочной нормы обычно применяют от 1/2 до 2/3 предельного числа повторений. Данный метод тренировки применяют для развития силы, быстроты и общей и специальной выносливости (силовой, скоростной, статической, игровой).

Игровой и соревновательный методы. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. В основном средствами игрового метода являются спортивные игры. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений, расширяет возможности к экстраполяции. Влияние игрового метода на повышение физиологических резервов спортсмена обусловлено его воздействием практически на все системы организма. В первую очередь он развивает возможности нервной системы и сенсорных систем (вестибулярной, зрительной, слуховой, двигательной, тактильной). Так как работа происходит в анаэробно-аэробных условиях, то развиваются возможности всех (фосфагенной, гликолитической и окислительной) энергетических систем.

Все это предопределяет эффективность игрового метода для решения задач, относящихся к различным сторонам подготовки спортсмена. Важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности. Игровой метод применяется в основном на подготовительном и переходном этапах подготовки.

Применение данного метода связано с исключительно высокими требованиями к физиологическим возможностям организма спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем и тем самым, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Создание микроклимата соревнований при выполнении комплексов тренировочных упражнений и программ занятий способствует приросту работоспособности спортсменов и более глубокой мобилизации функциональных резервов их организма (значения рН опускаются ниже 6,9).

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по отношению к тем, которые характерны для официальных соревнований. В качестве примеров усложнения условий соревнований можно привести следующие:

- соревнования в спортивных играх на полях и площадках меньшего размера, при большей численности игроков в команде соперников;
- проведение серии матчей с относительно небольшими паузами против нескольких соперников:

- соревнования с «неудобными» противниками, применяющими непривычные технико-тактические схемы ведения игры;

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено:

- планированием соревнований меньшей протяженности, уменьшением продолжительности периодов;

- игры против соперника заведомо слабее, игра с использованием численного преимущества (5х4, 5х3, 4х4, и т.п.);

- использованием облегченных снарядов;

- применением «гандикапа», при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество в заброшенных шайбах или мячах — в спортивных играх и т. д.

Таким образом, при подготовке спортсменов следует ориентироваться на средства и методы, обеспечивающие адекватность тренировочных воздействий по характеру и глубине сдвигов в деятельности функциональных систем, динамической и кинематической структуре движений, особенностям психических процессов при эффективной соревновательной деятельности. Изложенное определяет необходимость комплексного применения в тренировочном процессе разных методов. Наиболее эффективно такое их сочетание, при котором плавно изменяется соотношение упражнений, выполняемых в рамках различных методов: сначала (на первом этапе подготовительного периода) основной объем работы выполняется на основе равномерного непрерывного метода, затем возрастает роль переменной непрерывной работы, а в дальнейшем, в конце подготовительного и начале соревновательного периода — интервального метода. Такое соотношение способствует всестороннему развитию аэробных возможностей, благотворно сказывается на развитии других качеств и способностей спортсменов.

Независимо от метода, применяемого с целью повышения аэробных возможностей, интенсивность работы нужно планировать на основании реакции организма спортсменов на предлагаемые упражнения и их комплексы. В практике реакция организма оценивается по показателям лактата в крови или по данным

ЧСС. Так, например, ориентируясь на показатели ЧСС, тренировочную работу можно подразделить по тренировочной направленности на: 1) поддержания уровня аэробных возможностей — ЧСС — 120—140 в 1 мин; 2) повышения аэробных возможностей — ЧСС — 140—165 в 1 мин; 3) максимального повышения аэробных возможностей — ЧСС — 165—185 в 1 мин.

Спортивная подготовка (тренировка) - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Структура подготовленности спортсмена состоит из физической, технической, тактической и психической.

Физическая подготовленность - это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Тактические задачи могут носить перспективный характер (например, участие в серии соревнований, где одно из них главное в сезоне) и локальный, т.е. связанные с участием в отдельном соревновании. При разработке тактического плана учитываются не только собственные технико- тактические возможности, но и возможности партнеров по команде и соперников.

Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевою и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые из этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной тренировочной работы и спортивных соревнований. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, обще-подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Например, к числу специально подготовительных упражнений у игроков — игровые действия и комбинаций. Другим примером могут служить упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательного действия. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену. Объясняется это тем, что нередко многократное выполнение соревновательных упражнений из избранного вида спорта не позволяет в необходимой мере совершенствовать си-

лу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах так, как этого можно добиться с помощью специальных упражнений. Причина этого, прежде всего, заключается в том, что очень часто число повторений соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточно большим главным образом из-за высоких нервных и физических напряжений.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине. Среди множества специально подготовительных упражнений тренер-преподаватель должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связей движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением.

Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества.

Обще-подготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения — как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные). Значение обще-подготовительных упражнений во многих видах спорта, особенно в тренировке подрастающих спортсменов, часто недооценивается. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов. Влияние обще-подготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом обще-подготовительных упражнений на тренировке и, особенно на ее

ранних этапах. При выборе обще-подготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1. на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2. на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

- при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;

- при воспитании собственно силовых способностей — упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

- при воспитании быстроты движений и двигательной реакции — спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

- при воспитании координационных способностей — элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Однако необходимо помнить, что обще-подготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств и двигательных навыков. Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин. Наряду с некоторым сходством состав этих средств в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора, и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса. Включение обще-подготовительных упражнений в учебно-тренировочный процесс обычно способствует его общей эффективности. В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена, и тренер-преподавателя.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто ис-

пользуются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

1. Правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель или квалифицированный спортсмен;

2. Демонстрация видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

3. Применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

4. Применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей.

Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Широко применяются в спортивной практике и интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов.

В режимах непрерывной и интервальной работы на спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования с двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает

глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Таблица № 16

Примерный учебный план-график учебно-тренировочных занятий

Виды подготов-ки	Спортивно-оздоровительный этап.	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап началь-ной подготов-ки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап со-вершенствования спортивного ма-стерства	Этап высшего спор-тивного мастер-ства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физиче-ская подготовка	120	106	110	130	150	200	67
Специальная физическая под-готовка	-	18	40	150	170	200	234
Участие в спор-тивных сорев-нованиях	10	16	40	120	150	240	266
Техническая подготовка	140	126	120	150	160	110	83
Тактическая подготовка	17	21	80	120	170	220	249
Теоретическая и психологическая подготовка	15	15	10	33	54	210	249
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	28	58	67
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	10	10	16	25	54	218	449
Всего часов в год	312	312	416	728	936	1456	1664

3.3. Особенности учебно-воспитательной работы и учебно-спортивной работы на спортивно-оздоровительном этапе

Образовательный процесс в ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК», в конечном счете, имеет учебно-спортивную направленность. По этой причине, основная направленность работы на спортивно-оздоровительном этапе определяется следующими основными положениями и требованиями:

Спортивно-оздоровительный этап является полноправным и полноценным звеном государственной системы образования в области изучения предметов спортивного профиля (многолетней спортивно специализированной подготовки). Учебный процесс, осуществляемый на данном этапе, направлен на массовое привлечение и широкий охват детей в период подготовки к школе, к регулярным занятиям в спортивных секциях, что в целом обеспечивает преемственность и непрерывность образовательного процесса. Осуществляемая учебно-воспитательная работа на этапе, создает необходимую основу и обеспечивает гармоничный переход детей в возрасте 5-6 лет, от первичной предварительной подготовки детей к занятиям в спортивных секциях до регулярных занятий на этапе начальной спортивной подготовки.

На спортивно-оздоровительный этап принимаются дети, имеющие интерес к занятиям спортом, но не имеющие медицинских противопоказаний. Обязательным условием для приема в группу (секцию) является наличие допуска спортивного врача к занятиям хоккеем с шайбой.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети с пятилетнего возраста и младше, если биологические особенности их развития (биологические и двигательные особенности) опережают сверстников. Возраст занимающихся в группе от 5 до 6 лет.

Период обучения на этапе от 1 года до 2-х в зависимости от исходного уровня развития и подготовленности ребенка, биологического возраста, степени и темпов прироста основных показателей его развития.

Выравнивание стартовых возможностей детей осуществляется путем коррекции слабых звеньев и устранения недостатков физического развития и двигательной подготовленности, укрепления общего и физического здоровья.

В целом спортивно-оздоровительная и учебно-воспитательная работа направлена на разностороннюю физическую и двигательную подготовку, на формирование у детей интереса к регулярным занятиям, что позволяет начать обучение первичным основам владения техникой хоккея с шайбой.

В ходе занятий, по мере освоения широкого диапазона двигательных действий, осуществляется ранняя спортивная ориентация на вид спортивной деятельности хоккей, а также на другие группы или виды спорта, где результативная деятельность определяется проявлением других базовых физических качеств.

В конце спортивно оздоровительного этапа особое внимание уделяется селекции двигательно-одаренных детей для набора и организации учебных занятий в группах начальной подготовки.

Основными средствами для решения поставленных задач являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации, гибкости, ловкости, укрепление опорно-двигательного аппарата, расширение диапазона двигательного опыта ребенка, также обучающее ознакомление детей в

игровой форме с базовыми элементами техники передвижения на коньках и ознакомительные общеразвивающие игры с элементами игры в хоккей.

Чтобы дошкольники научились во время ходьбы сохранять правильную позу, они должны выполнять такие упражнения: ходьба с предметом на голове: тонкая книжка в твердом переплете, фанерная дощечка или мешочек с песком весом 200 г (2—3 мин), ходьба с гимнастической палкой за спиной (2—4 мин). Во время ходьбы туловище следует держать ровно, голову не опускать.

Обучая детей метанию предметов на дальность и в цель, добиваются, чтобы они выполняли эти упражнения правой и левой рукой. Большинство детей выполняют броски более сильной рукой (в основном правой), вследствие чего мышцы туловища развиваются асимметрично.

Для укрепления и развития мышц и связок стопы рекомендуют массировать ее, обливать ноги прохладной водой, ходить на носках и внешней стороне стопы, ходить босиком по траве или песку, по бревну боком и в продольном направлении. Систематическое выполнение дошкольниками разнообразных физических упражнений, оптимальные гигиенические условия их быта, закаливание организма способствуют формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Тренер-преподаватель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь перед началом занятия и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики, а по окончании упражнений кладут их на место.

- Структура физкультурных занятий общепринятая и содержит три части:
- вводную (18 % общего времени занятия);
 - основную (67 % общего времени занятия);
 - заключительную (15 % общего времени занятия).

Такое распределение материала соответствует возможностям детей и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение занятия и с последующим снижением ее к концу.

Цель первой части занятий - ввести организм в состояние подготовленности к основной части. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.).

Вторая часть (основная) занятия наиболее продолжительна и содержит упражнения общеразвивающего характера, основные виды движений, в ней проводится подвижные игры. При этом развивающемуся организму ребенка важно получать все виды упражнений. Это часть отличается наибольшей физической нагрузкой.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

Общеразвивающие упражнения с предметами напоминают детям игры. Они с удовольствием играют с погремушкой, мячом, флажком, куклой. В упражнениях с предметами используются также имитационные упражнения («цыплята», «воробьишки» и др.).

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, тренер-преподаватель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В основной части занятия используются игры большой подвижности, включающие движения, которые по возможности выполняются всеми детьми одновременно (бег, прыжки, метание, ползание и др.), например, «Самолеты», «Наседка и цыплята», «Солнышко и дождик», «Лошадки» и т.п.

Третья, заключительная часть занятия небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности. В ней используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания. Она обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

Систематическое, постепенное и доступное повышение нагрузки благоприятно влияет на общее развитие ребенка и способствует улучшению его двигательной подготовленности. Вначале, как правило, новые движения дети выполняют неточно, с излишним напряжением. Поэтому нужно предъявлять к ним минимальные требования.

Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения, пройденного (достаточное число раз).

Повторение не должно быть механическим и однообразным, теряется интерес к двигательной деятельности. Поэтому на первом этапе обучения детей, повторяя материал, следует использовать различные пособия, менять ситуацию, не изменяя характера движений.

Планируя занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста, тренеру - преподавателю следует учитывать такие факторы:

- помнить, что упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка;
- предусматривать упражнения для всех крупных групп мышц плечевого пояса, спины, живота, ног, которые необходимо чередовать;
- не заменять полностью все упражнения предыдущего занятия, а оставить 2—3 знакомых, которые дети слабо усвоили, требующих повторения (желательно повторить те упражнения, которые доставляют детям удовольствие);
- предусматривать постепенное нарастание нагрузки на организм ребенка и снижение ее в конце занятия;
- избегать длительного статического положения, ожидания;
- методы и способы организации детей согласовывать с их возрастными возможностями;
- давать подвижную игру после всех упражнений, которая должна быть закончена спокойной ходьбой;
- умело вызывать у ребенка положительные эмоции;
- учитывать время, отведенное на непосредственное выполнение движения.

Речь тренера - преподавателя во время занятий должна быть спокойной и выразительной, чтобы привлечь внимание и заинтересовать детей. Игровые приемы, обращение к ребенку с названием его имени, своевременная помощь и подбадривание активизируют, увлекают, усиливают его стремление к самостоятельному выполнению движения.

По содержанию и методам проведения занятия они могут быть игровыми, сюжетными и смешанными.

Игровые занятия отличаются тем, что для решения задач подбираются подвижные игры с соответствующими движениями. Занятия этого типа включают знакомые движения, в них ставится задача закрепить двигательные навыки, развивать физические качества в меняющихся ситуациях.

Сюжетные занятия (двигательный рассказ) повышают интерес детей к движениям. Сюжетные занятия по физической культуре также состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. Но на некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основанная на игре, переносится и на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения, и др.

В основной части занятия у детей формируют навыки выполнения движений, разучивают и закрепляют их, развивают физические качества, коорди-

национные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, малыши настраиваются на самостоятельную игру.

Смешанные занятия состоят из гимнастических упражнений (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения) и подвижных игр. Гимнастические упражнения с детьми дошкольного возраста проводятся в форме игровых упражнений.

Периодически тренерам-преподавателям полезно проводить контрольные занятия. На них проверяется уровень двигательных навыков и физических качеств детей, выявляются их склонности и интересы. В разных типах занятий количество частей и их последовательность остаются неизменными и не зависят от содержания занятия, т. е. использованных гимнастических и спортивных упражнений, подвижных игр.

Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно- учебно-тренировочный процесс целесообразно начинать с августа и заканчивать в мае.

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее и гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки.

Динамика распределения нагрузок по годам этапа предварительной подготовки говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого к третьему году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых на первом году обучения к более сложным на втором году обучения. (табл.17).

3.4. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Таблица №17

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» для спортивно-оздоровительного этапа (СОГ) (52 недели, 6 часов в неделю)

№ п/а	Вид Подготовки	Месяцы												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Игровая практика	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	5	10
4	Техническая подготовка	11	14	14	11	14	14	14	13	11	14	5	5	140
5	Тактическая подготовка	-	-	1	1	-	-	-	1	1	-	7	4	15
6	Теоретическая подготовка	3	2	2	-	-	2	2	1	1	1	2	1	17
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2	-	-	3	-	-	-	1	3	-	1	-	-
Всего		26	26	27	27	27	26	26	26	26	25	25	25	312

Таблица №18

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» для этапа начальной подготовки до года. (52 недели, 6 часов в неделю)

№ п/п	Вид Подготовки	Месяцы												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	ОФП	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	106
2	СФП	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	18
3	Игровая практика	1	-	1	1	4	1	1	1	1	-	-	5	16
4	Техническая подготовка	13	13	13	12	12	12	12	12	12	5	6	4	126
5	Тактическая подготовка	-	1	-	3	3	3	3	3	3	-	-	2	21
6	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	-	1	1	1	1	1	2	3	15
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2	-	1	-	-	-	-	-	1	3	1	2	10
Всего		27	27	26	27	28	27	27	27	28	19	20	29	312

Таблица № 19

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки по хоккею группа НП-2,3 (ч)

№ п/п	Вид Подготовки	Месяцы												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	ОФП		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110
2	СФП	10	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	40
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	2	5	2	5	2	5	2	5		2	5	40
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
5	Тактическая подготовка	8	8	6	8	6	8	6	8	6	2	8	6	80
6	Теоретическая подготовка		2		2		2		2		1	1		10
7	Инструкторская													-

	и судейская практика													
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2		1		1		1		1	8	1	1	16
Всего		35	35	35	35	35	35	35	35	35	31	35	35	416

Таблица № 20

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки по хоккею группа ТГ-1,2 (ч)

№ п/п	Вид Подготовки	Месяцы												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	130
2	СФП	15	15	15	15	10	10	15	15	5	5	15	15	150
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	7	5	5	14	14	150
5	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	15	5	10	10	120
6	Теоретическая подготовка	-	-	-	-	5	5	-	3	10	10	-	-	33
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	-	-	-	-	-	-	-	5	5	15	-	-	25
Всего		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	64	64	728

Таблица № 21

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки по хоккею группа ТГ-3,4,5 (ч)

№ п/п	Вид Подготовки	Месяцы												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	7	13	150
2	СФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10	170
3	Участие в спортивных соревнованиях	13	13	13	13	13	13	13	13	13	6	7	18	150
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	20	13	10	160
5	Тактическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10	170
6	Теоретическая подготовка	4	3	4	3	4	3	4	3	5	5	10	6	54
7	Инструкторская и судейская практика	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	28
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	3	3	3	3	3	3	3	3	-	19	2	9	54
Всего		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

3.5. Примерный материал по теоретической подготовке

Таблица № 22

Тематический план занятий

№ темы	Тема занятия	Содержание
1	Развитие хоккея в России и за рубежом	- История зарождения хоккея, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по хоккею. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортивных команд.
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	Санитарно-гигиенические требования к занятиям хоккеем. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви при занятиях хоккеем. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. -Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

		Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
3	Влияние физических упражнений на организм человека.	Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).
4	Врачебный контроль и самоконтроль.	Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям хоккеем. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях на льду.
5	Основы методики тренировки.	Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена-хоккеиста: техническая, физическая, тактическая, психологическая и др. Особенности развития общей и специальной выносливости, координации, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и координационных способностей у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных игроков в хоккее. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств). Понятие о современной технике. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники катания, броска шайбы, выполнения приёма шайбы, передачи шайбы, отбора шайбы, и т.д.
6	Правила, организация и проведение соревнований по хоккею	Регламент соревнований по хоккею. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции тренер-преподавателя, представителя, врача, капитана команды. Правила проведения соревнований: различные системы розыгрыша. Состав судейской коллегии и обязанности судей.

		Подготовка мест соревнований и оборудования.
7	Спортивный инвентарь и оборудование	Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Специальная техника для подготовки льда к тренировочному процессу и соревнованиям. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.
8	Психологическая и интеллектуальная подготовка	Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Психологическая подготовка юного игрока. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к игре. Необходимость сознательного отношения игрока к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве «команды», дисциплине и т.п. Изучение психологического статуса
9	Разъяснительная работа по профилактике применения допинга в спорте	Обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

3.6. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие, развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышцы групп, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для брюшного пресса, менять исходные положения и т.д.

При планировании учебно-тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и коли-

чество повторений). В процессе многолетней тренировки удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

Строевые упражнения. Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе).

Упражнения для развития ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, в длину с поворотом, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед и назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и в серии в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжком через низкое препятствие, через партнера); стойки на лопатках, тоже согнувшись, стойки на руках и на голове. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключенным зрением). Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, пово-

рота, сальто. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотом с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пресеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (в неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков или ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений; стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров с низкого, высокого старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Бег семенящий, с захлестыванием голени, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Проплывание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору, против ветра, с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусках, гимнастической стенке).

Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре, лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивание из приседа, полуприседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной, пятерной, десятерной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание

различных предметов (мячей, ядра, камней, гранат). Бег в гору, по воде, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса, жилетки, блины, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд интервал отдыха 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых технико- тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 сек., отдых 60-65 сек., количество серий 3-5. Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры на воде, на песке, сюжетные игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

3.7. Специальная физическая подготовка

Для подготовительных групп и групп начальной подготовки в возрасте 5-10 лет

Упражнения для воспитания ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места, сходу. С прыжка, через низкое препятствие, через партнера); стойки на лопатках, то же согнувшись, стойки на руках и голове; стойки на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Прыжки на батуте с изменением положения в фазе полета, повороты, сальто. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности. Эстафеты на

льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонениями от применения силовых приемов. Резкая смена бега направления бега на коньках.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы. Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках на 18-36 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег и многоскоки по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса тела (приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, других предметов. Толкание камней, ядра на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работы 5-10 сек., интервал отдыха 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико- тактических упражнений: интенсивность 75-85% от максимальной, длительность одного повторения не более 30 сек., интервал отдыха 60-90 сек., число повторений 3-5. Подвижные игры. Бег по песку, по воде, пересеченной местности. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом. Передвижение на лыжах. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по равнине и мало пресеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплавание отрезков 25-30м на время и более длинные дистанции с малой интенсивностью. Игры в воде.

Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры. Наиболее подходящими для развития детей в возрасте 7-8 лет являются сюжетные игры, связанные с пробежками и прыжками, например: «Волк во рву», «Два мороза», «К своим флажкам», «Заяц без логова», «Пустое место», «По кочкам», «Гуси лебеди», «В войну», «В космонавты», «Прятки», «Часовые» и др.

Учитывая, что подвижные игры могут быть направлены на преимущественное развитие физических качеств, приведем примерную группировку по преимущественному проявлению физических качеств во время игровых действий.

Таблица №23

Виды подвижных игр, с преимущественной направленностью на развитие физических качеств юных хоккеистов

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр и эстафеты
Быстрота	Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Личейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и другие.
Скоростно-силовые	Веровочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и другие.
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
Сила	Тяни в круг. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.
Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

Детям 9 лет можно давать более сложные игры, так как в этом возрасте уже широко используются навыки, приобретенные ранее. Игры более длительны по времени и более насыщены сложными движениями. Детям данного возраста следует давать игры с преимущественной направленностью воздействия на отдельные скоростные и силовые способности, выносливость. Правила игры усложняются, используются командные игры: «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Вызов», «Часовые и разведчика», «Мяч капитану», «День и ночь», «Караси и щука», «Перестрелка», «Борьба за мяч» и другие.

В ходе учебно-тренировочных занятий юных хоккеистов их надо обучать расслаблению различных мышечных групп. Приводим комплекс упражнений, направленный на освоение приемов расслабления:

1. Встряхивание рук, руки расслаблены.
2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег «трусцой» на месте руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. И.П. - стойка руки в стороны. Выпад ногой в сторону – руки «уронить».
7. Вернуться в исходное положение.
8. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
9. Маховые движения ног в сторону.
10. Потряхивание ног попеременно.
11. Маховые (свободно-инерционные) движения ног вперед-назад.
12. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить на землю, расслабиться.
13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
14. Висы.

Для учебно-тренировочных групп возраст занимающихся 11-12 лет

Упражнения для развития взрывной силы. Приседание на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, блины и т.п.), величина которых не должна превышать 30-50% собственного веса тела занимающегося. Не допускается выполнение упражнения методом «до отказа». Подскоки и прыжки с отягощением и без отягощения. Броски, толкание, метание камней, набивных мячей и других предметов весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в году на коротких отрезках 5-20м, бег в воде, многоскоки на песке. Броски шайбы на дальность. Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и другие. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам), с применением элементов силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мя-

чами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.п.

Упражнения для развития быстроты. Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения, Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной назад). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, шайбой и т.д.). Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках 18,36 и 54 м - на время. Упражнения на расслабление.

Упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков). Длительный равномерный бег с частотой пульса 140-160 уд/мин и переменный бег с частотой пульса 130-180 уд/мин. Кроссы 3-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с около предельной или максимальной скоростью в течение 4-5 минут (работа 5-12 сек., интервал отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой интенсивностью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения 20-30 сек, интервал отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5 раз, интервал между сериями 10-12 минут, число серий 1-2). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера.

Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервал отдыха 30-60 сек, число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Бег и прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером «Мост» из положения лежа на спине или наклона назад, другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

**Для групп учебно-тренировочных групп
возраст занимающихся 13-16 лет**

Упражнения для развития силы (взрывной). Перечень средств и методов повторяет программу для 11-12 летних. С учетом освоенной программы в учебно-учебно-тренировочный процесс добавляются упражнения и режимы тренировки, которые базируются, на уже освоенных умениях и навыках, но значительно расширяют возможности организма занимающихся. Упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощениями. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера и т.п. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). «Челночный бег». Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-12 летних, но длина дистанции пробегаемых отрезков увеличивается до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-12 летних, но увеличивается длина дистанции кроссового бега до 5-6 км. Число повторения серий увеличивается до 2-3, при серийной интервальной тренировке, а интервалы отдыха между сериями составят 10-15 минут.

Упражнения для развития ловкости. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-12 летних, но следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-12 летних, но рекомендуется увеличить количество повторений.

**Для групп спортивного совершенствования
возраст занимающихся 17-19 лет.**

Упражнения для развития силы (взрывной). Перечень средств и методов повторяет программу для 11-16 летних, но изменяются следующие параметры нагрузок. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 сек, число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация бега на коньках с отягощениями.

Упражнения для развития быстроты. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-16 летних, но более широко используется метод сопряженного воздействия на развитие физических качеств и совершенствования техники выполнения упражнений.

Упражнения для развития выносливости. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-16 летних. Дополнительно вводится: фартлек, дистанция кроссов увеличивается до 8-16 км, добавляются бег на 200, 300, 400 м, челночный бег, игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 минуты, число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-16 минут, число серий 2-3).

Упражнения для развития ловкости. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-16 летних, но более широко используются упражнения, моделирующие сложные игровые ситуации.

Упражнения для развития гибкости. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-16 летних, но более широко используются отягощения малого веса.

3.8. Техническая подготовка

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований. Специализированные положения и движения спортсменов, отмечающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной ситуации, называются приемами. Прием или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи, являются действием.

Не следует считать адекватными понятия «спортивная техника» и «техническая оснащенность» (подготовленность) спортсмена, как это иногда делают, когда предлагают вводить два значения термина «спортивная техника»: 1) техника вида спорта, 2) техника конкретного спортсмена, характеризующаяся степенью освоения системы движений, составляющих арсенал данного вида спорта.

Вполне естественно, что любое двигательное действие, как бы оно не было организовано, имеет свою технику выполнения, даже в том случае, если эта техника не соответствует требованиям вида спорта. Однако было бы неправильно примитивные двигательные действия начинающего спортсмена или ошибочные двигательные действия квалифицированных спортсменов отождествлять с понятием «спортивная техника». Понятия «техника вида спорта» или «спортивная техника» вовсе не то же самое, что и понятия «техника выполнения двигательного действия» или «техническая подготовленность».

Техническая подготовленность – степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Техни-

ческую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять, как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие. Вполне естественно, что чем большим количеством приемов и действий владеет спортсмен, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной борьбы, тем эффективнее он может противостоять атакующим действиям соперника и одновременно ставить последнего в сложные положения.

Базовые движения и действия составляют основу технической оснащенности данного вида спорта. Без них невозможна эффективная соревновательная борьба с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.

Дополнительные движения и действия — это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно эти дополнительные движения и действия во многом формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена. На начальных этапах многолетней подготовки, в соревнованиях спортсменов относительно невысокой квалификации уровень технического мастерства и спортивный результат в целом определяются прежде всего совершенством базовых движений и действий. На уровне высшего мастерства дополнительные движения, определяющие индивидуальность конкретного спортсмена, могут оказаться решающим средством в хоккее.

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями: 1) наличием двигательных представлений о приемах и действиях и попыток их выполнения; 2) возникновением двигательного умения; 3) образованием двигательного навыка.

Способность к созданию отчетливых представлений о движениях является важным фактором, обуславливающим как эффективность технического совершенствования, так и реализацию освоенных умений и навыков.

Для групп СОГ возраст занимающихся 5-6 лет **Техника владения коньками.**

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприсяде, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег

спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами 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 на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки 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. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. 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 выражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки.

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 вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой 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. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

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

3.9. Техника владения клюшкой

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упраж-

нения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

На этапе начального обучения, мы выделяем тот факт, что пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда.

В нашей системе существует данный вид подготовки, который проводится вне ледовой площадки, со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи - как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

Научно обоснованную классификацию технических приемов техники владения клюшкой и шайбой мы приводим в таблице, суть которой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности данные приемы (см. таблицы). Все методики разработаны на кафедре «Теории и Методики хоккея» НГУ им П.Ф. Лесгафта.

Координационные упражнения с клюшкой

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д.

6. Данные упражнения по мере освоения учащимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

7. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

8. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка.

После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. 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. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли 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.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении.

По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении.

В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.).

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

Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы.

В процессе начального обучения, по мере освоения технике передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На этапе начального обучения необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева направо.

2. Бросок шайбы с длинным замахом.

3. Передача шайбы броском с длинным замахом.

4. Приемы шайбы.

5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева направо.

6. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

7. Передачи шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

8. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
9. То же вперед - назад.
10. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
11. То же вперед-назад.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда учащиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда учащиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем обучают технике ведения толчками, ведению без отрыва клюшки от шайбы, ведению шайбы коньком.

Затем изучают особенности и обучают технике отбора шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание), отбора шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание), при помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой.

Когда учащиеся освоили основные элементы техники владения коньками и клюшкой, следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением следующих финтов:

1. Финт с изменением направления движения.
2. Финт с изменением скорости движения.
3. Финт на бросок.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучить навыкам ведения силовой борьбы и технике выполнения следующих силовых приемов:

1. Остановка противника грудью.
2. Толчок противника плечом.
3. Толчок противника бедром.

Для групп начальной подготовки возраст занимающихся 7-10 лет

Обучение технике передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков от льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «весьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков

от льда, с отрывом коньков от льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну или две ноги. Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Обучение технике нападения. Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы перед собой и сбоку, по прямой и по дугам. Ведение шайбы ударами и подбиванием перед собой и сбоку; из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое - «рубкой»), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками.

Броски. Обучение длинному броску с «удобной» и «неудобной» стороны, с места и в движении. Обучение удару броску с коротким и длинным замахом.

Прием шайбы. Остановка шайбы. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа).

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

Обучение технике обороны. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту конькам, клюшкой.

Для учебно-тренировочных групп возраст занимающихся 11 -12 лет.

Техника катания на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки - бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствие. Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении на одно. Два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и последующим вставанием и ускорением. Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и при-

землением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

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

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

Приемы шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны. Остановка - прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху. Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.

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

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

Техника обороны. Силовые приемы. Обучение основным приемам силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбо-

ра шайбы, выбивание шайбы в нападении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбирать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленах, в падении.

Для учебно-тренировочных групп возраст занимающихся 13-16 лет.

Техника катания на коньках. Совершенствование техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотом в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Эстафеты, Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег».

Техника нападения. Ведение шайбы. Дальнейшее совершенствование техники ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности игроков, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темп и направления движения.

Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении, после боковой, встречной передачи. Изучение броской после финтов, обводки, под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование силы и точности броском. Совершенствование бросков по воротам, в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера, на большой скорости; с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Приемы шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановки шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру. Остановки быстро летящей шайбы при различной скорости передвижения игрока. Остановки шайбы летящей по воздуху, клюшкой. Совершенствование приемов ловли шайбы на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

Совершенствование силовой обводки.

Техника обороны. Отбор шайбы и игра туловищем. Применение силовых приемов в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях Дальнейшее совершенствование силовых приемов с включением силовой борьбы у борта. Применение силовой борьбы в игровых упражнениях и двухсторонних играх.

Для групп спортивного совершенствования возраст занимающихся 17-19 лет

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Совершенствование умения выполнять броски и передачи шайбы с любой точки площадки. Совершенствование умения сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли шайбы на себя и т.д.). Совершенствование технических приемов овладения шайбой при введении ее в игру. Формирование умений изменять направление, ритм, темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов.

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

Надежность, устойчивость и вариативность умений и навыков, выполнения технических приемов, в комплексе обеспечивают высокую эффективность их реализации. Однако при возникновении или воздействии различных экстремальных факторов значительно снижается эффективность их выполнения в игровой деятельности. Поэтому в условиях учебно- тренировочного процесса, при обучении и совершенствовании технических приемов, необходимо шире использовать метод моделирования различных сбивающих или неблагоприятных факторов: неустойчивое психическое состояние под влияние страха, эмоционального волнения; снижение физических возможностей под влиянием утомления, неблагоприятного воздействия внешних условий, отличающихся от обычных, шум трибун, плохие метеорологические условия и т.д.; воспроизведение условий требующих предельного проявления физических способностей в условиях активного сопротивления противника, жесткой и силовой игры и т.д.

Таблица №24

Общебиологические, половозрастные и сенситивные периоды развития физических качеств и формируемых на их основе умений и навыков

Физические качества и морфофункциональные показатели	пол	Возраст (лет)																	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обобщенные общебиологические показатели																			
Рост																			+++++
Мышечная масса																			+++++
Быстрота																			+++++
Скоростно-силовые качества																			+++++
Сила																			+++++
Выносливость (аэробные возмож- ности)																			+++++
Анаэробные воз- можности																			+++++
Гибкость																			+++++
Координационные способности																			+++++
Равновесие																			+++++
Ловкость																			+++++
Гибкость																			+++++
Равновесие по пря- мой																			+++++
Быстрота бега																			+++++
Устойчивость																			+++++
Динамическая сила																			+++++
Статическая сила рук																			+++++
Статическая сила бедра																			+++++
Прыгучесть																			+++++
Время простой реак- ции																			+++++
Точность движения на близком расстоя- нии																			+++++
Точность движения на далеком расстоя- нии																			+++++
Выносливость общая																			+++++
Собственно-силовые способности:	м																		+++++
	д																		+++++
Скоростно-силовые способности:	м																		+++++
	д																		+++++
Частота движений	м																		+++++
	д																		+++++
Скорость одиночно- го движения	м																		+++++
	д																		+++++
Время двигательной	м																		+++++

Игра в защите. Умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Для групп начальной подготовки возраст занимающихся 7-10 лет

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача, обучение передаче подкидкой, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и коротким замахом), передаче коньком. Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Для учебно-тренировочных групп возраст занимающихся 11-12 лет

Тактика нападения.

Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного игрока. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и це-

лесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

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

Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги.

Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником (5:3, 5:4, 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение.

Тактика обороны

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

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

**Для групп учебно-тренировочных групп возраст
занимающихся 13-16 лет**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках, с открыванием и выбором места для получения шайбы от парт-

нера, для броска по воротам Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

Групповые и командные тактические действия. Передача шайбы. Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях, близких к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты. Действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

Тактика обороны.

Индивидуальные действия. Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях

численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Для групп спортивного совершенствования возраст занимающихся 17-19 лет

Тактика нападения.

Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование тактических, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы игры, от качества партнеров. Передача шайбы в «отрыв», передача в определенную точку площадки для броска шайбы партнером. Формирование умения правильно и своевременно выбирать и целе-

сообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача - ведение бросок, бросок - добивание, подправление - добивание и т.п. Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на бросок».

Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п.

Групповые взаимодействия. Совершенствование взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай - откройся», «скрестный выход», «оставление шайбы», подправление. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок по ворота в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

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

Тактика обороны

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

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

3.11. ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ

Для групп СОГ возраст занимающихся 5-6 лет

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка); передвижению приставными шагами; ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях; ловле и отбивании теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо - влево (типа «маятника»), в стойке, передвижения приставными и скрестным шагом, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком, приставными и скрестными шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах; жонглирование теннисными мячами.

Для групп начальной подготовки возраст занимающихся 7-10 лет

Физическая подготовка. Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренер-преподавателем. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), в стойке. Обучение и совершенствование координации движения приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбивания шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

Для учебно-тренировочных групп возраст занимающихся 11-12 лет

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

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными), Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивание «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

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

Для групп учебно-тренировочных возраст занимающихся 13-16 лет

Физическая подготовка. Совершенствование общей гибкости и выворотности суставов. Совершенствование координации движений приставными и скрестными шагами, прыжковой координации (типа «маятника»). Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений, и сопротивления партнера. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-

3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование безопорной координации в упражнениях на батуте. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях, быстроты реакции одиночных движений и частоты движений.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещения в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом, лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов. Совершенствование техники овладения шайбой при помощи ловушки и «блина». Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений. Совершенствование техники владения клюшкой. Обучение техники отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом. Обучение техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

Упражнения проводятся при моделировании затрудненных условий и наличия сбивающих факторов.

Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника.

Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтами) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и ее добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пяточок», из-за ворот и сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Развитие игрового передвижения. Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр.

Для групп спортивного совершенствования возраст занимающихся 17-19 лет

Физическая подготовка. Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинации, пронации) суставов. Развитие силы мышц рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безопорной координации с помощью упражнения на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед и назад), в комбинации акробатических упражнениях (5-6). Совершенствование быстроты реакции.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники передвижения на коньках лицом и спиной вперед, боком. Совершенствование техники стартов и торможения с двух шагов. Совершенствование ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и «блином» вместе, ее отбивание при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку и т.п. Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствованием техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено. Совершенствование техники финтов.

Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на более сильные качества. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях сильного единоборства. Совершенствование тактических действий в типичных игровых ситуациях. Совершенствование воздействия с игроками в обороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре изменений направления шайбы, при добивании, умения противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой, при передаче шайбы перед воротами.

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

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

При формировании этого раздела программы мы исходили из специфики хоккея, структуры соревновательной деятельности хоккеистов, задач, стоящих перед этапами и возрастными особенностями юных хоккеистов в соответствии с учебным планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической.

4.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тренировка - это планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения к моменту соревнований наибольшей работоспособности. Уровень специальной работоспособности спортсмена называют тренированностью, при этом в организме человека происходят морфологические, биохимические и физиологические изменения, приводящие к повышению его работоспособности. Повышение работоспособности в избранном виде спорта обусловлено формированием и совершенствованием необходимых навыков и развитием физических качеств - силы, быстроты и выносливости.

В результате адаптации к физическим нагрузкам создаются два основных положительных функциональных эффекта. Во-первых, усиление максимальных функциональных возможностей всего организма в целом и тех систем, которые

обеспечивают выполнение тренируемого упражнения. Это выявляется при выполнении предельных, максимальных тестов, например, увеличение максимального потребления кислорода при тренировке выносливости. Во-вторых, повышение экономичности (эффективности) деятельности всего организма в целом и его систем, и органов, что выявляется при выполнении стандартной не максимальной нагрузки. Например, при выполнении одинаковой нагрузки у тренированного человека, по сравнению с нетренированным, отмечаются меньшие функциональные сдвиги и снижение энергетических расходов при её выполнении.

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

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

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

Обще-подготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса.

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

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

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

-Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

-Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелям набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

-Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, 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 или барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно- силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. 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, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение -партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого - затормозить движение. И тот и другой проявляют макси-

мальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

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

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

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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

-броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;

- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие 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 партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы 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 партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии три повторения, отдых между повторениями 2 минуты. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 минут. ЧСС- 195-210 уд. / мин.

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

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС-19*0-200 уд. / мин.

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

4.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полностью реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и

успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

В табл. 21,22,23 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица №25

**Средства по обучению и совершенствованию
технической подготовленности**

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спор- тивно- оздоровитель- ный этап	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап					
			Год обучения									
			1,2	1	2	3	1	2	3	4	5	
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+										
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+										
3	Скольжение на двух ногах с опорой	+										
4	Скольжение на двух ногах с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+										
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+								
6	Катание скользящими шагами	+	+	+	+	+						
7	Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков от льда	+	+									
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+								
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+								
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами			+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Торможение плугом и полуплугом	+	+									
12	Старт с места лицом	+	+	+	+							

	вперед										
13	Катание короткими шагами		+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Торможение с поворотом туловища на 90 градусов		+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами			+	+	+	+	+	+	+	+
16	Прыжки с толчком одной и двумя ногами			+	+	+	+	+	+	+	+
17	Катание спиной вперед не отрывая ноги от льда	+	+	+							
18	Катание спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+					
19	Повороты в движении на 180 и 360 градусов		+	+	+	+					
20	Выпады и глубокие приседания на одной и двух ногах			+	+	+	+	+	+	+	+
21	Старт из различных положений с последующими рывками в заданные направления				+	+	+	+	+	+	+
22	Падение на колени, живот, спину, бок, в движении с последующим быстрым подъемом и ускорением в заданном направлении	+	+	+	+	+	+				
23	Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости					+	+	+	+	+	+
24	Комплекс приемов техники по передвижению на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+	+	+

Таблица № 26

**Техническая подготовка для всех этапов
Приемы техники владения клюшкой и шайбой.**

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап предваритель-	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
-------	-----------------------	--------------------	---------------------------	---------------------------

		ной под- готовки	Год обучения								
			1,2	1	2	3	1	2	3	4	5
			1	Основная стойка хоккеиста	+	+					
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы) обычный, широкий, узкий.	+	+								
3	Ведение шайбы на месте	+	+								
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу		+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки			+	+	+	+	+	+	+	
8	Ведение шайбы коньками			+	+	+	+	+	+	+	
9	Ведение шайбы спиной вперед			+	+	+	+	+	+	+	
10	Обыгрыш соперника на месте и в движении				+	+	+	+			
11	Длинный обыгрыш			+	+	+	+	+	+	+	
12	Короткий обыгрыш			+	+	+	+	+	+	+	
13	Силвой обыгрыш					+	+	+	+	+	
14	Обыгрыш с применением обманных действий финтов				+	+	+	+	+	+	
15	Финт клюшкой			+	+	+	+	+	+	+	
16	Финт с изменением скорости движения					+	+	+	+	+	
17	Финт головой и туловищем				+	+	+	+	+	+	
18	Финт на бросок и передачу				+	+	+	+	+	+	
19	Финт ложная потеря шайбы					+	+	+	+	+	
20	Бросок шайбы с длинным разгоном	+	+	+	+						
21	Бросок шайбы с коротким разгоном				+	+	+	+	+	+	
22	Удар шайбы коротким замахом (щелчок)				+	+	+	+	+	+	
23	Бросок-подкидка			+	+	+	+	+	+	+	
24	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы			+	+	+	+	+	+	+	
25	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+	+	
26	Броски шайбы с неудобной стороны			+	+	+	+	+	+	+	
27	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, конь-		+	+	+	+	+	+	+	+	

	ком, туловищем, рукой.									
28	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям			+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания			+	+	+	+	+	+	+
30	Отбор шайбы способом подбивания клюшки соперника		+	+	+	+	+	+	+	+
31	Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом					+	+	+	+	+
32	Остановка и толчок соперника грудью					+	+	+	+	+
33	Остановка и толчок соперника задней частью бедра						+	+	+	+
34	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.				+	+	+	+	+	+
35	Подправление шайбы на ближнем и дальнем «пятаке»			+	+	+	+	+	+	+
36	Добивание шайбы на «пятаке»			+	+	+	+	+	+	+

Таблица № 27

Техническая подготовка всех этапов. Техника игры вратаря

№ п/п	Прием техники	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап						
		Годы обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5		
1	Обучение основной стойки вратаря	+	+	+	+						
2	Обучение основной низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому				+	+	+	+	+		
3	Приемы техники передвижения на коньках (т-образный, приставной, перекат, слайды, слайд-ап, сплит, батерфляй, блокирующий батерфляй)	+	+	+	+	+	+	+	+		
4	Реверсы				+	+	+	+	+		
Техника ловли и отбивания бросков.											
5	Ловля, отбивание шайбы в стойке верхом	+	+	+							
6	Ловля, отбивания шайбы на средней высоте в положении на щитках		+	+	+	+	+	+	+		
7	Салйд из стойки			+	+	+					
8	Отбивание шайбы клюшкой, в положении на щитках и в стойке.	+	+	+	+	+	+	+	+		
9	Игра клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+		
10	Фиксация шайбы на себя (в стойке, на щитках)		+	+	+	+	+	+	+		

11	Блокирующая игра руками вблизи ворот			+	+	+	+	+	+
12	Активная игра руками		+	+	+	+	+	+	+
13	Ловля бросков в одно касание: быстрые перемещения					+	+	+	+
14	Слайд с места (добивание)			+	+	+	+	+	+
15	Обратный слайд (смена ног)					+	+	+	+
Тактика игры вратаря									
1	Выход из ворот (линия броска)		+	+	+	+	+	+	+
2	Подстроение (сохранение линии броска)			+	+	+	+	+	+
3	Следование за шайбой (контроль отскокнвшей шайбы)			+	+	+	+	+	+
4	Выход 1х1		+	+	+	+	+	+	+
5	Атака из-за ворот (ближний бой)			+	+	+	+	+	+
6	Атака из угла					+	+	+	+
7	Добивание			+	+	+	+	+	+
8	Подправление, подставление шайбы			+	+	+	+	+	+
9	Трафик			+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка для всех этапов.

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. В табл. 21 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Таблица № 28

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап														
										Год обучения									
										1,2	1	2	3	1	2	3	4	5	
Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных действий.																			
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции		+	+	+	+	+	+	+	+	+								
2	Дистанционная опека				+	+	+	+	+	+	+								
3	Контактная опека						+	+	+	+	+								
4	Отбор шайб перехватом				+	+	+	+	+	+	+								
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств						+	+	+	+	+								
7	Ловля шайбы на себя				+	+	+	+	+	+	+								
Приемы групповых тактических действий																			

1	Страховка				+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение					+	+	+	+	+	+
3	Спаренный (парный объем шайбы)					+	+	+	+	+	+
Приемы командных тактических действий											
1	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2					+	+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4					+	+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1							+	+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5					+	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2					+	+	+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3-2								+	+	+
8	Активная оборонительная система 2-2-1									+	+
9	Прессинг						+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне					+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне обороны					+	+	+	+	+	+
13	Тактическое построение обороны при численном меньшинстве					+	+	+	+	+	+
14	Тактическое построение в зоне обороны при численном большинстве					+	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия											
1	Атакующие действия без шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, прием шайбы, единоборства.			+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия											
1	Передачи шайбы – короткие, средние, по льду и над льдом, в крюк клюшки и на свободное пространство, в процессе обыгрыша, единоборств.			+	+	+	+	+	+	+	+
2	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач.					+	+	+	+	+	+

3	Тактическая комбинация скрещивание				+	+	+	+	+	+
4	Тактическая комбинация «стенка»			+	+	+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация оставление			+	+	+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация пропуск шайбы				+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация за-слон				+	+	+	+	+	+
8	Тактические действия при вбрасывании шайбы: в зоне нападения, в нейтральной зоне, в зоне обороны.		+	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия										
1	Организация контратаки из зоны обороны из нейтральной зоны				+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны обороны через крайних нападающих				+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны через центрального нападающего				+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников					+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач					+	+	+	+	+
6	Атака с хода					+	+	+	+	+
7	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих					+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на бросок центрального нападающего					+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с завершающим броском от защитников					+	+	+	+	+
10	Игра в неравных составах в большинстве, меньшинстве.					+	+	+	+	+

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с обучающимися занимающимися должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя сле-

дующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное; подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки; тематические дискуссии и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсме-

ном обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Таблица № 29

Примерный календарный план воспитательной работы.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Патриотическое воспитание обучающихся			
1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герб, гимн, флаг), готовность к служению Отечеству, его защите на примере, роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренер-преподаватель и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течении года
1.1	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях).	Участие в: - Физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемой организацией.	
Развитие творческого мышления.			
2.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течении года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	
--	------------------------------------	---	--

6. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ХОККЕИСТАМ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Виды контроля общей физической подготовки и специальной физической подготовки в теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят: - врачебные обследования; - антропометрические обследования; - тестирование уровня физической подготовленности; - тестирование технико-тактической подготовленности; - расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап; - анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объема и эффективности соревновательной деятельности; объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения 40 упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основные раздела. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

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

ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» разрабатывает систему оценки общей и специальной физической подготовки самостоятельно. Система оценки осуществляется с помощью рейтинга по итогам проведенных контрольных испытаний. По каждому тесту высчитывается среднее значение, стандартное отклонение. Разрабатывается шкала оценки с шагом в половину сигмы. Согласно набранному количеству баллов занимающиеся распределяются внутри группы по итоговым местам. Максимальный балл за 1 тест составляет 10 баллов минимальный 0 баллов, баллы суммируются между собой. Распределение мест в рейтинге происходит от большего количества набранных баллов к меньшему. Наряду с показателями общей и специальной физической подготовки, оцениваются антропометрические показатели обучающихся занимающихся. Показатели антропометрии суммируются с показателями общей и специальной физической подготовленности. Контроль за общей и специально подготовленностью проводится 2 раза в год.

Тестирование проводится комиссией по тестированию сформированной из числа тренерско-преподавательского состава, формирование комиссии определяется ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК» самостоятельно. Обработку результатов тестирования производит старший тренер ДЮСШ. По инициативе тренера-преподавателя в программу тестирования могут быть включены дополнительные тесты. Обучающиеся занимающиеся набравшие меньшее количество баллов могут быть отчислены из ДЮСШ «АДМИРАЛ ПК». В случае отсутствия обучающегося занимающегося на тестировании по уважительной причине (болезнь, травма, с предоставлением справки от врача о перенесённом заболевании или травме) тренером-преподавателем назначается резервная дата для прохождения тестирования, в случае неявки обучающегося занимающегося на резервный день тестирования, занимающийся обучающийся считается не сдавшим и получает 0 баллов. В случае неудовлетворительных результатов тестирования, законным представителем ребенка может быть подано ходатайство в тренерский совет для проведения повторного тестирования. Ходатайство может быть подано не более одного раза в учебный год. Тестирование проводится согласно положению о национальной системе тестирования хоккеистов Федерации хоккея России. Ниже представлены основные тесты в возрастных группах.

Таблица № 30

Тесты для хоккеистов 8-10 лет.

№	Название теста	Направление	Физическое качество	Периодичность
Упражнения вне льда				
1	Бег на 20 м с высокого старта.	ОФП	Скоростные способности.	2 раза в год
2	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги.	ОФП	Скоростно-силовые способности.	2 раза в год
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	ОФП	Силовые качества.	2 раза в год
4	Комплексный тест на ловкость	ОФП	Координационные способности.	2 раза в год
Упражнение на льду				
5	Бег на коньках лицом вперед 20 м.	СФП	Скоростные способности, техника катания.	2 раза в год
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м.	СФП	Скоростные способности, техника катания.	2 раза в год
7	Бег на коньках челночный 6х9 метров	СФП	Скоростно-силовые способности, техника катания.	2 раза в год
8	Бег на коньках слаломный без шайбы	СФП	Координационные и скоростные способности, техника владения коньками	2 раза в год
9	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	СФП	Координационные и скоростные способности, техника владения коньками, клюшкой	2 раза в год
10	Разница между тестами 8 и 9	СФП	Координационные и скоростные способности, техника владения коньками, клюшкой	2 раза в год

Минимальное количество набранных баллов для перевода на следующий год обучения 40.

Таблица № 31

Тесты для хоккеистов 11-14 лет.

№	Название теста	Направление	Физическое качество	Периодичность
Упражнения вне льда				
1	Бег на 30 м с высокого старта.	ОФП	Скоростные способности.	2 раза в год
2	Бег на 1000 метров с высокого старта	ОФП	Выносливость	2 раза в год
3	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги.	ОФП	Скоростно-силовые способности.	2 раза в год
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (девушки)	ОФП	Силовые качества.	2 раза в год
5	Подъем ног к перекладине	ОФП	Силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и пресса	2 раза в год
Упражнение на льду				
6	Бег на коньках лицом вперед 30 м.	СФП	Скоростные способности, техника катания.	2 раза в год
7	Бег на коньках спиной вперед 20 м.	СФП	Скоростные способности, техника катания.	2 раза в год
8	Бег на коньках челночный 6х9 метров	СФП	Скоростно-силовые способности, техника катания.	2 раза в год
9	Бег на коньках слаломный без шайбы	СФП	Координационные и скоростные способности, техника владения коньками	2 раза в год
10	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы шайбы	СФП	Координационные и скоростные способности, техника владения коньками, клюшкой	2 раза в год
11	Разница между тестами 8 и 9	СФП	Координационные и скоростные способности, техника владения	2 раза в год

			коньками, клюшкой	
Упражнения для вратарей				
1	Бег челночный в стойке вратаря	СФП	Специальная выносливость, техника вратаря	2 раза в год
2	Бег малой «восьмерке» лицом и спиной вперед	СФП	Координационные и скоростные способности, техника вратаря	2 раза в год

Минимальное количество баллов для перехода на следующий год обучения 45.

Таблица № 32

Тесты для хоккеистов 15-18 лет

№	Название теста	Направление	Физическое качество	Периодичность
Упражнения вне льда				
1	Бег на 30 м с высокого старта.	ОФП	Скоростные способности.	2 раза в год
2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук с поочередным отталкиванием каждой ногой с приземлением на две ноги.	ОФП	Скоростно-силовые способности.	2 раза в год
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (девушки)	ОФП	Силовые качества.	2 раза в год
4	Подъем ног к перекладине	ОФП	Силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и пресса	2 раза в год
5	Бег на 400 метров с высокого старта	ОФП	Скоростно-силовая выносливость	2 раза в год
6	Приседания со штангой равной весу собственного тела	ОФП	Силовые качества мышц ног	2 раза в год
7	Бег на 3000 метров с высокого старта	ОФП	Общая выносливость	2 раза в год
Упражнение на льду				
8	Бег на коньках лицом вперед 30 м.	СФП	Скоростные способности, техника катания.	2 раза в год
9	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед	СФП	Скоростные способности, техника катания.	2 раза в год
10	Бег на коньках челночный 5x54 метров	СФП	Специальная выносливость	2 раза в год
Упражнения для вратарей				
1	Бег челночный в стойке вратаря	СФП	Специальная выносливость, техника	2 раза в год

			вратаря	
2	Бег малой «восьмерке» лицом и спиной вперед	СФП	Координационные и скоростные способности, техника вратаря	2 раза в год

Минимальное количество баллов для перехода на следующий год обучения 50

Таблица № 33

Показатели антропометрии хоккеистов в возрасте 10-11 лет

№ п/п	Показатели развития и подготовленности	Показатели антропометрии (в баллах)						
		Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
		1	2	3	4	5	6	7
1	Длина тела	137,7	143,2	146,0	148,7	151,5	154,2	159,7
2	Вес тела	29,5	35,6	38,7	41,7	44,8	47,8	53,9
3	Окружность грудной клетки	64,8	69,6	72,0	74,4	76,8	79,2	84,0
4	Динамометрия правой кисти	16,2	19,7	21,5	23,2	25,0	26,7	30,2
5	Динамометрия левой кисти	15,6	19,0	20,8	22,6	24,4	26,2	29,8

Таблица № 34

Показатели антропометрии хоккеистов в возрасте 11-12 лет

№ п/п	Показатели развития и подготовленности	Показатели антропометрии (в баллах)						
		Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
		1	2	3	4	5	6	7
1	Длина тела	137,8	144,2	150,6	150,6	151,5	154,2	159,7
2	Вес тела	30,4	36,4	39,4	42,4	45,4	48,4	54,4
3	Окружность грудной клетки	64,6	69,6	72,3	75,0	77,7	80,4	85,8
4	Динамометрия правой кисти	17,3	22,0	24,4	26,7	28,1	31,4	36,1
5	Динамометрия левой кисти	13,5	19,6	22,7	25,7	28,8	31,8	37,9

Таблица №35

Показатели антропометрии в возрасте 12-13 лет.

№ п/п	Показатели развития и подготовленности	Показатели антропометрии (в баллах)						
		Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
		1	2	3	4	5	6	7
1	Длина тела	141,8	149,4	153,2	157,0	160,8	164,6	172,2
2	Вес тела	32,4	39,9	44,1	48,2	52,4	56,5	64,8
3	Окружность грудной клетки	69,2	74,4	77,0	79,6	82,2	84,8	90,0
4	Динамометрия правой кисти	20,7	27,9	31,5	35,1	38,7	42,3	49,5
5	Динамометрия левой кисти	19,0	26,3	30,0	33,6	37,3	40,9	48,2

Таблица №36

Показатели антропометрии в возрасте 13-14 лет

№ п/п	Показатели развития и подготовленности	Показатели антропометрии (в баллах)						
		Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
		1	2	3	4	5	6	7
1	Длина тела	147,5	155,6	159,7	163,7	167,8	171,8	179,9
2	Вес тела	34,5	44,3	49,2	54,1	59,0	63,9	73,7
3	Окружность грудной клетки	68,9	75,4	78,7	81,9	85,2	88,4	94,9
4	Динамометрия правой кисти	21,2	30,4	35,0	39,6	44,2	48,8	58,0
5	Динамометрия левой кисти	20,0	27,7	33,9	37,6	42,6	47,5	57,4

Таблица №37

Показатели антропометрии в возрасте 14-15 лет.

№ п/п	Показатели развития и подготовленности	Показатели антропометрии (в баллах)						
		Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
		1	2	3	4	5	6	7
1	Длина тела	158,6	165,1	168,4	171,6	174,9	178,1	184,6
2	Вес тела	44,5	53,7	58,3	62,9	66,9	72,1	81,3
3	Окружность грудной клетки	76,1	81,3	83,9	86,5	89,1	91,7	96,6
4	Динамометрия правой кисти	38,7	45,1	48,3	51,5	54,7	57,9	64,3
5	Динамометрия левой кисти	37,7	43,3	46,1	48,9	51,7	54,6	60,2

Таблица № 38

Показатели уровня антропометрии в возрасте 15-16 лет

№ п/п	Показатели развития и подготовленности	Показатели антропометрии (в баллах)						
		Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
		1	2	3	4	5	6	7
с1	Длина тела	165,7	170,6	173,1	175,5	178,0	180,4	185,3
2	Вес тела	51,5	60,0	64,3	68,5	72,8	77,0	85,5
3	Окружность грудной клетки	79,9	85,2	87,9	90,5	93,2	95,8	101,1
4	Динамометрия правой кисти	40,2	48,0	51,9	55,8	59,7	63,6	71,4
5	Динамометрия левой кисти	38,4	45,8	49,5	53,2	56,9	60,6	68,0

Таблица №39

Показатели уровня антропометрии в возрасте 16-18 лет

№ п/п	Показатели развития и подготовленности	Показатели антропометрии (в баллах)						
		Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
		1	2	3	4	5	6	7
1	Длина тела	169,9	174,0	176,1	178,1	180,2	182,2	186,3
2	Вес тела	61,4	68,5	72,1	75,6	79,2	82,7	89,8
3	Окружность грудной клетки	86,8	91,3	93,6	95,8	98,1	100,3	104,8
4	Динамометрия правой кисти	42,5	50,1	53,9	57,7	61,5	65,3	72,9
5	Динамометрия левой кисти	36,7	46,5	51,4	56,3	61,2	66,1	75,9

Таблица №40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода занимающихся в группы на этапы спортивной подготовки (промежуточная аттестация)

№	Тренировочная Группа	Спор-	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный (спортивная специализация)					Эта п СС М	Эта п ВС М
			СО Г 1,2	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ -1	УТГ -2	УТГ -3	УТГ -4		
1	Бег 20м.с высокого старта (сек)	-	4,5	4,4	4,3	-	-	-	-	-	-	-
2	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги. (м)	-	135	145	155	160	175	190	205			-
3	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук	-	-	-	-	-	-	-	-	10,7	11,7	12

	с поочередным отталиванием каждой ногой с приземлением на две ноги (м)											
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (девушки) (кол-во раз)	-	15	25	35	-	-	-	-	-	-	22
5	И.П. вис хватом сверху на перекладине, подъем ног к перекладине. (кол-во раз)	-	-	-	-	5	7	9	11	13	15	20
6	И.П. вис хватом сверху на перекладине, сгибание разгибание рук (кол-во раз)	-	-	-	-	5	7	8	9	12	14	20
7	Бег 30 м с высокого старта (сек)	-	-	-	-	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,2
8	Бег с высокого старта 400м (мин, Сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	1,15	1,05	1,03
9	Бег 1км с высокого старта (мин)	-	-	-	-	5,5	5,3	5,1	4,5	-	-	-
10	Бег 3 км высокого старта (мин)	-	-	-	-	-	-	-	-	14,0	13,0	12,3
11	И.П. ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П со штангой. Вес штанги равен весу собственного тела. (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	15	20	20
12	Комплексный тест на ловкость (сек)	-	25,1	23,2	20,1	-	-	-	-	-	-	-
13	Бег на коньках 20 м (сек)	-	4,8	4,4	4,0	-	-	-	-	-	-	-
14	Бег на коньках спиной вперед 20 метров (сек)	-	6,8	6,0	5,2	-	-	-	-	-	-	-
15	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	-	13,5	13,2	12,9	12,5	12,2	11,9	11,5	-	-	-
16	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	-	15,5	15,2	14,9	14,5	14,2	13,9	13,5	-	-	-
17	Бег на коньках челночный 6х9 м (сек)	-	17,0	16,8	16,6	16,5	15,5	14,5	13,5	-	-	-
18	Бег на коньках 30 м (сек)	-	-	-	-	5,8	5,6	5,4	5,2	5	4,7	4,3

19	Бег на коньках спиной вперед 30 м (сек)	-	-	-	-	7,3	7,0	6,7	6,4	6,1	-	-
20	Бег челночный 5x54 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	50,0	48,0	45,0
21	Бег на коньках по малой восьмерке лицом спиной вперед (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	25,5	25,0	35,0
22	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)	-	-	45,0	42,4	42,0	41,6	41,2	40,8	40,4	40	35,0
23	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)	-	-	45,0	44,0	43,0	42,0	41,0	40,0	39,0	39,0	35,0

7. ПРОВЕДЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

В соответствии с Федеральным законом № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (П. 5 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ);. знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта (п. 6. ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ);

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с антидопинговыми правилами в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 8 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ).

В Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов Учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Таблица № 41

Содержание стандарта ВАДА по тестированию

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации, проведение онлайн обучения на сайте РУСАДА.	октябрь-май, согласно плану работы школы
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

Таблица № 42

План антидопинговых информационно-образовательных мероприятий Этап СС, ВСМ.

Тип мероприятия	Темы для освещения	Дата проведения	Место проведения	Лектор
Лекция	Виды нарушений антидопинговых правил. Список запрещенных субстанций. Что будет если допинг легализовать.	В течении года	КСК «Фетисов Арена»	Тренер-преподаватель команды
Лекция	Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил. 12 стадий допинг-контроля.	В течении года	КСК «Фетисов Арена»	Тренер-преподаватель команды
Лекция	Безопасно ли применять допинг под контролем врача. Что будет если допинг легализовать. Почему спортсмен не может самостоятельно решить, принимать допинг или нет.	В течении года	КСК «Фетисов Арена»	Тренер-преподаватель команды
Лекция	Процедура допинг-контроля, кто тестирует. Права и обязанности спортсменов. Уважительные причины для отсрочки. По каким критериям спортсмена отбирают для прохождения процедуры допинг-контроля. Терапевтическое использование (ТИ).	В течении года	КСК «Фетисов Арена»	Тренер-преподаватель команды

Таблица № 43.

**План антидопинговых информационно-образовательных мероприятий
этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап.**

Тип мероприятия	Темы для освещения	Дата проведения	Место проведения	Лектор
Лекция	Виды нарушений антидопинговых правил. Список запрещенных субстанций. Что будет если допинг легализовать.	В течении года	КСК «Фетисов Арена»	Тренер-преподаватель команды
Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	В течении года	КСК «Фетисов Арена»	Тренер-преподаватель команды
Лекция	Что такое ВАДА. Что такое РУСАДА. Что такое допинг. Какие могут быть последствия употребления допинга для здоровья спортсмена.	В течении года	КСК «Фетисов Арена»	Тренер-преподаватель команды
Лекция	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В течении года	КСК «Фетисов Арена»	Тренер-преподаватель команды
Родительское собрание	Роль семьи в формировании спортивной этики, ЗОЖ.	В течении года	КСК «Фетисов Арена»	Тренер-преподаватель команды
Лекция	Что такое ВАДА. Что такое РУСАДА. Что такое допинг. Понятие допинг, негативные последствия для спортсмена. Почему спортсмен не может самостоятельно решить, принимать допинг или нет	В течении года	КСК «Фетисов Арена»	Тренер-преподаватель команды
Лекция	Что будет если допинг легализовать. Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил. Безопасно ли применять допинг под контролем вра-	В течении года	КСК «Фетисов Арена»	Тренер-преподаватель команды

	ча			
Лекция	Виды нарушений анти-допинговых правил. Список запрещенных субстанций. Стадии допинг-контроля	В течении года	КСК «Фетисов Арена»	Тренер-преподаватель команды

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Азбука хоккея с шайбой - ABC : пер. со швед. / Федерация хоккея Республики Беларусь ; Федерация хоккея Швеции ; авт. проект Т. Боустедт. - Минск : Белорус. энцикл. им. Петруся Бровки, 2011. - 359 с. : ил. - ISBN 978-985-11-0550-8.
2. Биохимия мышечной деятельности : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Н. И. Волков, Э. Н. Нессен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. - Киев : Олимп. лит., 2013. - 503 с. - ISBN 966-7133-29-X.
3. Бобкова Е. Н., Влияние факторов, определяющих уровень спортивных результатов у бегунов на короткие дистанции / Е. Н. Бобкова, Е. В. Парфианович, В. Ю. Аверченкова // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов : материалы Всерос. науч.-практ. конф., (Челябинск, 24-25 окт. 2017 г.) : в 2 т. / Уральский гос. ун-т физ. культуры ; под ред. Е. В. Быкова. - Челябинск, 2017. - Т. 2. - С. 297-299. - Электронная версия статьи находится в ЭЧЗ.
4. Боумэн С., Искусство руководить командой во время матча . - М.: Издательский Дом «Городец», 2011. — 64 с. — ISBN 978-5-9584-0274-8
5. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
6. Букатин, А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) / А.Ю. Букатин // М.: Федерация хоккея России. - 1997. - 24 с. - Режим доступа: <http://fhr.ru/common/upload/files/447.pdf> (дата обращения: 19.04.2017).
7. Вайцеховский С.М. «Книга тренер-преподавателя», Ф и С. М., 1971г.
8. Волков В.М. «Тренер-преподаватель о подростке», Ф и . М., 1973г.
3. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
9. Вуден Д., Современный баскетбол. Пер. с англ. и предисл. Е.Р.Яхонтова. /Д.Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256с.
10. Гендрон Д., Деятельность тренер-преподавателя в хоккее : пер. с англ. / Д. Гендрон, В. Стенленд. - Киев : Олимп. лит., 2013. - 208 с. - ISBN 978-966-87-8-51-0.
11. Гогунев Е.Н., Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пос./Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. М.: ИЦ «Академия», 2000. - 288 с.

12. Годик М.А., Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /М.А. Годик. М.: ФиС,
13. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
6.ЖелезнякЮ. Д., ИвойловА.В. Волейбол. - М.: Фис, 1991.
14. Дэвидсон Р., Играй в хоккей лучше всех. Тактики, стратегии и лайфхаки от лучших канадских команд / Рон Дэвидсон ; вступ Рона МакЛина ; [пер. с англ. А. Качалова]. - Москва : Издательство «Э», 2017. – 144 с. : ил.. – (сам себе тренер-преподаватель).
15. Зайцев В. К., Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста : теория и практика профессионального спорта : учеб. пособие для вузов / В. К. Зайцев ; Российский гос. ун-т физ. культуры. - М. : Акад. Проект, 2015. - (Учеб. пособие для вузов). - Повторное издание без изменений в содержании книги 2006 года с аналогичным названием . - URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 12.01.2019). - ISBN 5-8291-0680-9. - Текст : электронный.
16. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», Ф и С. М., 1970г.
17. Зациорский В.М., Физические качества спортсмена /В.М. Зациорский. М.: Физкультура и спорт, 1976. - 198 с.
18. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. -М.: Terra- спорт, 2000.
19. Земцова И. И., Физиология спорта и двигательной активности. Практические занятия : учеб. пособие / И. И. Земцова. - М. : ТВТ Дивизион, 2017. - 220 с. - ISBN 978-5-98724-088-5.
20. Земцова И. И., Физиология спорта и двигательной активности. Практические занятия : учеб. пособие / И. И. Земцова. - М. : ТВТ Дивизион, 2017. - 220 с. - ISBN 978-5-98724-088-5.
21. Иссурин В. Б., Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов : пособие для тренер-преподавателей, студентов высш. учеб. заведений физ. культуры и спорта / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. - М. : Спорт, 2020. - (Б-чка тренер-преподавателя). - URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 23.03.2020). - ISBN 978-5-907225-16-9. - Текст : электронный
22. Иссурин В.Б., Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение спортивной тренировки / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. 464 с.
23. Качаев С. В., Особенности применения специальных упражнений в скоростно-силовой подготовке юных легкоатлетов. Автореф. дисс. . канд. пед. наук. -М., 1982.-24 с.
24. Келлер В.С. Некоторые психологические и тактические особенности соревновательной деятельности спортсмена / В.С. Келлер // Теория и практика физ. культуры. 1982. - №6. - С.47-48.
25. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с., ил.
26. Коц В.Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств /Спортивная физиология. М : Физкультура и спорт. 1986. - С. 53-103.

27. Кукушкин В. В., Большая Красная Машина. Хоккей : коллекц. издание / В. В. Кукушкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : СПОРТ [и др.], 2018. - URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 12.01.2019). - ISBN 978-5-906132-17-8. - Текст : электронный.
28. Кукушкин В., Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015. - 328 с.
29. Легкая атлетика: критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. - М. : Terra спорт, 2000. - 237, [1] с. : ил.; 20 см. - (Библиотека легкоатлета / Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ); ISBN 5-93127-091-4
30. Лях В. И., Развитие координационных способностей у дошкольников : науч.-метод. пособие / В. И. Лях. - М. : Спорт, 2019. - 128 с. - ISBN 978-5-906839-61-9.
31. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие/ В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
32. Лях В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры и спорта. – № 4. – 2002. – С. 21–25.
33. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
34. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
35. Матвеев Л.П., Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Л.П. Матвеев. Киев. Олимпийская литература, - 2004, - С.85-86.
36. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки: Учебное пособие/ Л.П. Матвеев. М.: ФиС, 1977. - 280 с.
37. Министерство спорта РФ-[www/minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
38. Михайлов С. С., Биохимия двигательной деятельности : учебник / С. С. Михайлов. - 7-е изд., стер. - М. : СПОРТ, 2018. - 296 с. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2016 года с аналогичным названием . - ISBN 978-5-906132-23-9.
39. Михайлов С.С. Спортивная биохимия М.: Советский спорт, 2004 г. — 220 с.
40. Михайлов, К.К. Управление учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов по овладению техникой катания на коньках (на примере СДЮШОР по хоккею СКА Санкт-Петербург) : диссертация ... кандидата педагогических наук :13.00.04 / Михайлов Константин Константинович; [Место защиты: Военный институт физической культуры]. - Санкт-Петербург, 2007. - 154 с.
41. Мякинченко Е.Б., Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта [Текст] : [монография] / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. - Москва : ТВТ Дивизион, 2017. - 343 с. : ил. - (Наука - спорту). - Библиогр.: с. 320-343 (285 назв.). - ISBN 978-5-98724-007-6 : Б. ц.
42. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, В. Т. Шалаев,

П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. — М., 2020. — 320 с.

43. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта-www.Lesgaft.spb.ru.

44. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

45. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.

46. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.: ил.

47. Никонов Ю.В., Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.: ил.

48. Павлов С.Е., Секреты подготовки хоккеистов. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 99 с.

49. Павлов, А.С. Законы «переноса тренированности» в хоккее / А.С. Павлов, А.А. Петров, С.Е. Павлов // Олимпийский бюллетень №16 / Сост. Мельникова Н.Ю. [и др.]. М.: Издательство «Человек», 2015. - С. 167-171.

50. Петров А. М., Мозг и движение : (аспект совершенствования). - М. : Изд-во ВПК, 1997. - 300 с.

51. Пилюян Р.А., Мотивация спортивной деятельности / Р.А.Пилюян М.: Физкультура и спорт, 1984. - 104 с.

52. Платонов К.К., Проблемы способностей / К.К. Платонов . – М. : Наука, 1972 . – 312 с.

53. Платонов В. Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. - М. : Спорт, 2019. - 656 с. : ил. - ISBN 978-5-9500183-3-6.

54. Платонов В.Н., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ В.Н. Платонов.- Киев: Вища школа, 1997. 583 с.

55. Платонов В.Н., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ В.Н. Платонов.- Киев: Вища школа, 1997. 583 с.

56. Практическое руководство для тренер-преподавателей. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект). - М.: Человек, 2012. - 344 с.

57. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / под общ. ред. В. А. Родионова ; Московский город. пед. ун-т. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2019. - 211 с. - ISBN 978-5-534-11432-4.

58. Психология : учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А. Ц. Пуни. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 256 с.

59. Пучков Н.Г., Воспитание индивидуального мастерства. – СПб.: «Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.

60. Родионов А. В., Психофизическая тренировка. - М. : Дар, 1995. - 64 с.

61. Савин В. П., Теория и методика хоккея : учеб. для студентов акад. и вузов физ. культуры по направлению - Физ. культура и специальности - Физ. культура и спорт / В. П. Савин. - стер. изд. - М. : Альянс, 2018. - 400 с. - Повтор-

ное издание без изменений в содержании книги 2003 года с аналогичным названием . - ISBN 978-5-00106-175-5.

62. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

63. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

64. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Ф и С, 1990.

65. Савин В.П., Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

66. Савин В.П., Удилов В.Г., Крутских В.В. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учебное пособие. – М.: Редакционно-издательский отдел РГАФК, 2002. – 62 с., ил.

67. Савин В.П., Удилов В.Г., Крутских В.В. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учебное пособие. – М.: Редакционно-издательский отдел РГАФК, 2002. – 62 с., ил.

68. Савин, В.П. Пути оптимизации подготовки хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде: Методическая разработка для преподавателей, аспирантов, слушателей ИППК и студентов РГАФК / В.П. Савин, Г.Г. Удалов, В.С. Львов. – М.: РГАФК, 2002. – 32 с.

69. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

70. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: учебное пособие / Л.В. Михно, К.К. Михайлов, В.В. Шилов. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья, имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. – 223 с.

71. Спасский О. «Хоккей», ФиС. М., 1975г.

72. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.

73. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.

74. Стамм Л., Основы скоростно-силового катания в хоккее / Лора Стамм; пер. с англ. В. Сизоненко. – К.: Олимп. лит., 2013. – 280 с. : ил.

75. Стамм Л., Основы скоростно-силового катания в хоккее : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Стамм. - Киев : Олимп. лит., 2013. - 280 с. - ISBN 978-966-8708-57-2.

76. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.

77. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.

78. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.

79. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.

80. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

81. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази, Д.Г. Елистратов. - 2-е изд., испр.

и доп. - М. : Спорт, 2016.
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839435.html>

82. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов. Учебное пособие /И.В.Левшин, Л.В.Михно, Н.Поликарпочкин.-2-е изд., испр. и доп. -М.:Спорт, 2016.-168с.

83. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов [Текст] : учебное пособие / [Л. В. Михно и др.] ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренер-преподавателей по хоккею. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2016. - 167 с. - Библиогр.: с. 165-166 (24 назв.). - Авт. указаны в вых. дан. - ISBN 978-5-906839-43-5 : Б. ц.

84. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», ФиС. М., 1974г.

85. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2001. - 144 с.

86. Хоккей. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 68 с.

87. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 101 с.

88. Чемберс Д., Тренировочные занятия в хоккее : 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов : пер. с англ. / Д. Чемберс. - Киев : Олимп. лит., 2010. - 360 с. - ISBN 978-966-8708-32-9.

89. Янсен П., ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : пер. с англ. / П. Янсен. - Мурманск : Тулома, 2012. - 160 с. - ISBN 5-9900301-3-4.

Интернет ресурсы

1. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
2. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
3. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
5. Официальный сайт федерации хоккея России (<https://fhr.ru/>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – www.Lib.sportedu.ru

Принято, пропонує

Кількість листів

134

В. С. С.

Підпис

ФІО

