

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

Утверждена
Приказом директора
МБУ СШ «Юность»
от 20.07.2020 № 20071-ахд

**ПРОГРАММА ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

Программа разработана на основе: Базовых требований предспортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденных распоряжением Управления по физической культуре и спорту Администрации города Екатеринбурга от 17.07.2020 г. № 510/46/39

Срок реализации программы:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

г. Екатеринбург
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14
4.	СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	30
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	38
6.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Предспортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих предспортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания по предспортивной подготовке в соответствии с программами предспортивной подготовки.

Настоящая программа для МБУ СШ «Юность» отделения хоккея разработана с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий, в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта хоккей от 17.07.2020 года № 510/46/39, утвержденными распоряжением Управления по физической культуре и спорту Администрации города Екатеринбурга, с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта России № 373 от 15 мая 2019 г., Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

Настоящая программа предназначена для работы с хоккеистами на тренировочном этапе предспортивной подготовки, в ней отражены основные положения теории и методики предспортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

Четкая организация тренировочного процесса и высокое качество деятельности тренерского состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов хоккейных команд.

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

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

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

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

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

2.1. Продолжительность этапа предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку по виду спорта хоккей.

Таблица 1

Этап предспортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10

2.2. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапе предспортивной подготовки по виду спорта хоккей

Таблица 2

Разделы подготовки	Этап и годы предспортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Объем физической нагрузки (%), в том числе	57-63	52-59
Общая физическая подготовка (%)	10-11	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-11	9-11
Техническая подготовка (%)	15-16	11-12
Тактическая подготовка (%)	7-9	8-10
Участи в спортивных соревнованиях (%)	15-16	15-16
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-10	9-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	30-32	31-32

2.3. Объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих предспортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей

Таблица 3

Виды соревнований (игр)	Этап и годы предспортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	3
Основные	1	1
Всего игр	30	36

2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 4

Этапный норматив	Этап и годы предспортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	14	18
Количество тренировочных занятий в неделю	6	9
Общее количество часов в год	644	828
Общее количество тренировок в год	276	414

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку.

Учреждение в рамках предспортивной подготовки осуществляет углубленное медицинское обследование за состоянием здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает антидопинговое и психологическое сопровождение.

Зачисление в группы на программу предспортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

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

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать

информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления предспортивной подготовки*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Мат гимнастический	штук	4
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	60
5	Мяч баскетбольный	штук	4
6	Мяч волейбольный	штук	4
7	Мяч гандбольный	штук	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	2
9	Мяч футбольный	штук	4
10	Рулетка металлическая	штук	5
11	Свисток судейский	штук	10
12	Секундомер	штук	5
13	Скамья гимнастическая	штук	4
14	Станок для точки коньков	штук	1
15	Стенка гимнастическая	штук	2

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

Таблица 6

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивно-оздоровительной подготовки		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									

1.	Ключка для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	-	-	2	1
2.	Ключка для игрока	штук	На занимающегося	-	-	-	-	2	1

* Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки, определяются из расчета финансирования (бюджета) организации (по возможности).

Обеспечение спортивной экипировкой*

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2	Защита паха для вратаря	штук	3
3	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4	Нагрудник для вратаря	штук	3
5	Перчатка для вратаря (блин)	штук	3
6	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	3
7	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8	Шорты для вратаря	штук	3
9	Щитки для вратаря	пар	3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)
1.	Гамашы спортивные	штук	на занимающегося	2	1
2.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на занимающегося	1	1
3.	Защита для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	1	1
4.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на занимающегося	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на занимающегося	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	1	1

7.	Коньки для вратаря	пар	на занимающегося	1	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего), (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	1	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	2	1
10.	Перчатки вратаря (блин)	штук	на занимающегося вратаря	1	1
11.	Перчатка вратаря (ловушка)	штук	на занимающегося вратаря	1	1
12.	Нагрудник для вратаря	штук	на занимающегося	1	1
13.	Нагрудник для игрока (нападающего, защитника)	штук	на занимающегося	1	1
14.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающегося	1	1
15.	Подтяжки для гамаш	пар	на занимающегося	1	1
16.	Подтяжки для шорт	пар	на занимающегося	1	1
17.	Свитер хоккейный	штук	на занимающегося	2	1
18.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на занимающегося	1	2
19.	Шлем для вратаря с маской	штук	на занимающегося	1	2
20.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	1	2
21.	Шорты для вратаря	штук	на занимающегося	1	1
22.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	1	1
23.	Щитки для вратаря	пар	на занимающегося	1	1
24.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающегося	1	1
25.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающегося	1	1

* Требования к обеспечению спортивной экипировкой определяются из расчета финансирования (бюджета) организации (по возможности).

Требования к количественному и качественному составу групп на этапе предспортивной подготовки.

Таблица 8

Этап предспортивной подготовки	Продолжительность этапа	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	10-14	III юн. спортивный разряд
	2	13	10-14	II юн. спортивный разряд
	3	14	10-14	I юн. спортивный разряд
	4	15	10-14	III спортивный разряд
	5	16	10-14	II спортивный разряд

2.7. Объем индивидуальной предспортивной подготовки

Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

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

В зависимости от года предспортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 276 до 414 для лиц, проходящих предспортивную подготовку.

2.8. Структура годичного цикла.

Годичный цикл тренировки хоккеистов принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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 различная. У хоккеистов младшего школьного возраста она составляет 4,5-5,5 месяцев, а у хоккеистов старшего возраста – 2,5-3 месяца.

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

У хоккеистов младшего школьного возраста обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен. Главная задача обще-подготовительного этапа – создание, расширение и совершенствование

предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу обще-подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

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

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Однако в подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсменов, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду 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. Тренировочный процесс строится на основании закономерностей, характерных для подготовительного периода, однако относительный объем специальных средств подготовки выше.

К задачам переходного периода относится следующее:

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ*

2.10. Совершенствование всех видов подготовки в группах осуществляется преимущественно в условиях тренировочных сборов.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов на этапе предспортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	*определяется организацией (по возможности)
2. Специальные тренировочные сборы			
2.1	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	*определяется организацией (по возможности)

* Определяется организацией (по возможности).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Тренировочный процесс на этапе подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий хоккеем и располагающими необходимым инвентарем, и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных планов предспортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ предспортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

**Примерные чувствительные (благоприятные)
периоды развития двигательных качеств**

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

В таблице приведены обобщенные данные по срокам чувствительных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками, целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

Например: чувствительная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет.

Соответственно, и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность. Учет чувствительных периодов предоставляет возможность осуществлять коррекцию программы для оптимизации многолетней подготовки, осуществление которой основывается на учете индивидуальных особенностей и модельных характеристик (требований) будущей (прогнозируемой) спортивной (функциональной в команде) специализации спортсменов.

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

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам спортсменов.

Тренер может использовать методические рекомендации, как из числа действующих, так и авторские, или специально предназначенные для

освоения инновационных программ. Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм подготовки, проявляя творческую инициативу.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

План многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам спортивной подготовки. План предспортивной подготовки разрабатывается из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Для выполнения плана и решения поставленных перед каждым годом задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам предспортивной подготовки. За основу берутся процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Примерный план тренировочных занятий на 46 недель (в часах)

Разделы спортивной подготовки	Этап и годы предспортивной подготовки			
	T-1,2	T-3	T-4	T-5
	Час	Час	Час	Час
Общая физическая подготовка (%)	64	74	74	74
Специальная физическая подготовка (%)	64	74	74	74
Техническая подготовка (%)	103	99	99	99
Тактическая подготовка (%)	45	80	80	80
Участие в спортивных соревнованиях (%)	103	130	130	130
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	64	82	82	82
Инструкторская и судейская практика (%)	-	33	33	33
Медицинские, медико-биологические,	201	256	256	256

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)				
Итого:	644	828	828	828

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль осуществляется в Учреждении на постоянной основе.

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
- санитарно-просветительскую работу среди спортсменов;
- организацию восстановительных мероприятий.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Оперативные обследования предусматривают оценку срочного

тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводятся до сведения директора Учреждения и тренеров. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса.

В Учреждении врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов:

- углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год. После чего лица, проходящие спортивную подготовку получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности.
- Оперативные исследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта и проходят непосредственно во время тренировок.
- Биохимический контроль осуществляется во время проведения углубленного медицинского обследования.

3.5. Программный материал для практических занятий на этапе подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

При составлении плана многолетней предспортивной подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед этапом задач.

Направленности и содержанию по годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды предспортивной подготовки.
- Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на

общую физическую подготовку.

- Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

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

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Основные задачи и средства на тренировочном этапе

(до двух лет)

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

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

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

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

Для решения поставленных задач основными средствами будут:

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

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

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

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

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

6. Подготовительные и тренировочные игры.

7. Теоретические занятия по программе.

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

Основные задачи и средства на тренировочном этапе (свыше двух лет)

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

В целях обучения организации, развитию завершения и атакующих действий рекомендуется чаще применять единоборства 1x1, 2x2, 3x3, 1x2, 2x3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3x5, 3x4, 3x5, 4x4, 3x6, 4x6, 5x6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в неравночисленных составах. Отрабатываются контратак и при игре в меньшинстве.

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

Указанные направления тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных двигательных способностей и формирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых,

силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде;

- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении и основных и связующих технико-тактических приемов игры;

- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.

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

3. Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях.

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

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

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

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

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическое тестирование спортсменов регулярно проводится в рамках внутреннего медицинского контроля состояния здоровья спортсменов Учреждением наряду с клиническим осмотром, электрофизиологическим исследованием сердечнососудистой системы, мониторингом вариационного ритма сердца и т.д.

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

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

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

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

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

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

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 страха. 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 тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность)

до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность 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 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 игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие Внимания. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и

быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов — его устойчивостью.

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

Развитие оперативно-тактического мышления.

Тактическое мышление — это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником.

Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в 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 тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ

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

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

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

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

ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе их значимость проявляется в большей степени.

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

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

- 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.

3.6. Планы применения восстановительных средств.

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

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

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе 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 тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

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

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

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

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

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

Фармакологические препараты способствуют интенсификации

восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых 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 баропродуры), массаж, которые осуществляются спортсменами самостоятельно.

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*: электропродуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж - общий, сегментарный и точечный. 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 психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и 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 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 психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления. 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).

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему. В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA). Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом.

Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В Учреждении значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде. Проведение теоретических занятий для тренеров и спортсменов в тренировочных группах не реже 1 раз в год.

Темы занятий:

1. Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.

2. Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля.

№ п/п	Содержание мероприятия	Тренировочный этап
1.	Проведение бесед со спортсменами о вреде допинга	+
2.	Ознакомление со списком запрещенных препаратов	-
3.	Разъяснение тренерам и спортсменам об ответственности за применение допинга	+
4.	Разъяснение спортсменам и тренерам о порядке сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдачи проб	+
5.	Разъяснение спортсменам и тренерам о возможности применения запрещенных препаратов по жизненным показаниям с разрешения антидопингового комитета	+
6	Изучение и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и международных антидопинговых правил	+

3.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с воспитанниками тренировочных групп. Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

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

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем лицам, проходящим предспортивную подготовку освоить следующие умения и навыки:

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии предспортивной подготовки на тренировочном этапе

Для оценки эффективности деятельности СШ по хоккею, осуществляющей предспортивную подготовку на различных этапах, используются следующие критерии:

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов: динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями; уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта; результаты участия в спортивных соревнованиях.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по хоккею с шайбой

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

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

4.2. Требования к результатам реализации программы предспортивной подготовки, на этапе предспортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления
- на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей; формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Контроль за соблюдением спортивной школой, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляются в порядке, установленном приказом Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281). Организацию контроля за процессом предспортивной подготовки, а также реализацией программы предспортивной подготовки,

осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами организации.

4.3. 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 упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основных раздела.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

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

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

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

Прием на тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований, которые определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих

предспортивную подготовку на тренировочном этапе предспортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего предспортивную подготовку на этап предспортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА**

В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (1,2 года)

Таблица нормативов по ОФП

№ п/п	Количество баллов Контрольные нормативы	ТГ					
		1-год			2-год		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м с места (сек.)	5,0	5,1	5,2	4,7	4,9	5,0
2	Бег 60 м с места (сек.)	8,52	8,73	8,93	8,32	8,48	8,63
3	Прыжок в длину с места (м)	211	196	191	226	211	196
4	Поднимание туловища (за 60 сек.)	48	45	42	49	46	44
5	Подтягивание на перекладине (раз)	13	11	10	14	13	12
6	Бег 300 м (сек.)	49,6	50,8	52,0	46,5	47,3	48,2
7	Бег 3000 м (мин.)	12,42	13,06	13,24	11,30	11,42	12,00
8	Пятикратный прыжок в длину, м	9,0	8,5	8,0	10,0	9,5	9,0

Таблица нормативов по СФП

№ п/п	Количество баллов Контрольные нормативы	ТГ					
		1-год			2-год		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на коньках 36 м (сек.)	5,4	5,5	5,7	5,1	5,2	5,3
2	Челночный бег на коньках 12x18 м (сек.)	51,5	52,5	53,7	49,9	50,6	51,3
3	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)	23,0	24,0	25,0	22,0	23,0	24,0
4	Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	7,2	7,4	7,6	7,0	7,2	7,4
5	Бросок шайбы в ворота на точность (10 бросков)	8	6	4	8	6	4
6	Слаломный бег б/ш (сек.)	11,8	12,0	12,2	11,6	11,8	12,1
7	Слаломный бег с/ш (сек.)	14,0	14,1	14,2	13,9	14,0	14,2

ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (3-5 года)

Таблица нормативов по ОФП

№ п/п	Количество баллов Контрольные нормативы	ТГ								
		3-год			4-год			5-год		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м с места (сек.)	4,4	4,7	4,9	4,2	4,6	4,8	4,2	4,4	4,6
2	Бег 60 м с места (сек.)	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14	7,42	7,64	7,85
3	Прыжок в длину с места (м)	236	221	206	251	236	221	261	246	231
4	Поднимание туловища (за 60 сек.)	50	48	45	51	49	46	50	48	46
5	Подтягивание перекладине (раз) на	15	13	12	16	14	13	16	15	13
6	Бег 300 м (сек.)	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2	42,0	43,0	43,9
7	Бег 3000 м (мин.)	11,06	11,18	11,36	11,00	11,12	11,24	10,48	11,0	11,12
8	Пятикратный прыжок в длину, м	10,5	10,0	9,5	11,0	10,5	10,0	12,0	11,5	11,0

Таблица нормативов по СФП

№ п/п	Количество баллов Контрольные нормативы	ТГ								
		3-год			4-год			5-год		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег на коньках 36 м (сек.)	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0
2	Челночный бег на коньках 12x18 м (сек.)	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6	46,0	47,0	48,1
3	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)	21,0	22,0	23,0	20,0	21,0	22,0	20,0	21,0	22,0
4	Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	6,8	7,0	7,2	6,6	6,8	7,0	6,6	6,8	7,0
5	Бросок шайбы в ворота на точность (10 бросков)	9	7	5	9	7	5	10	8	6

Слаломный бег б/ш (сек.)	11,7	11,8	11,9	11,6	11,8	12,0	11,6	11,7	11,8
Слаломный бег с/ш (сек.)	13,9	14,0	14,1	13,8	13,9	14,0	13,6	13,7	13,8

Начиная с тренировочного этапа (до двух лет) предспортивной подготовки включены нормативные требования по техническому мастерству (обязательная техническая программа). В обязательную техническую программу входят два упражнения - слаломный бег на коньках без шайбы и слаломный бег на коньках с шайбой. Показателем технического мастерства является разница во времени двух тестов, чем она меньше, тем лучше показатель.

Для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе необходимо набрать не менее 20 баллов по ОФП и не менее 20 баллов по СФП, наличие спортивного разряда (Таблица 8), соответствующего возрасту и этапу подготовки.

Перевод спортсменов на следующий год предспортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов.

В случае равенства количества баллов у двух или более поступающих, преимущество имеет поступающий, выполнивший результативнее упражнение:

1. «Бег на коньках 36 метров (сек.)»;
2. «Челночный бег на коньках 6х9 м, 12х18 м (сек.);
3. «Слаломный бег с шайбой (сек.), бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.).

Количество спортсменов для перевода (зачисления) на следующий год подготовки определяется с учетом возможностей учреждения и утвержденного муниципального задания на оказание муниципальных услуг на соответствующий финансовый год.

Комплекс контрольных испытаний по специальной физической подготовке:

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) СПОРТСМЕНАМИ

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 30 метров с высокого старта. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств. Тест проводится на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с). (Даются 2 попытки)

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

3. **Прыжок в длину толчком двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а также уровня развития координационных способностей. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

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

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

6. **Поднимание туловища.**

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. **Бег на коньках на 36 метров вперед лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. **Бег на коньках на 36 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

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

4. **Слаломный бег с шайбой.** Тест для определения уровня владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения. (Рис.1)

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

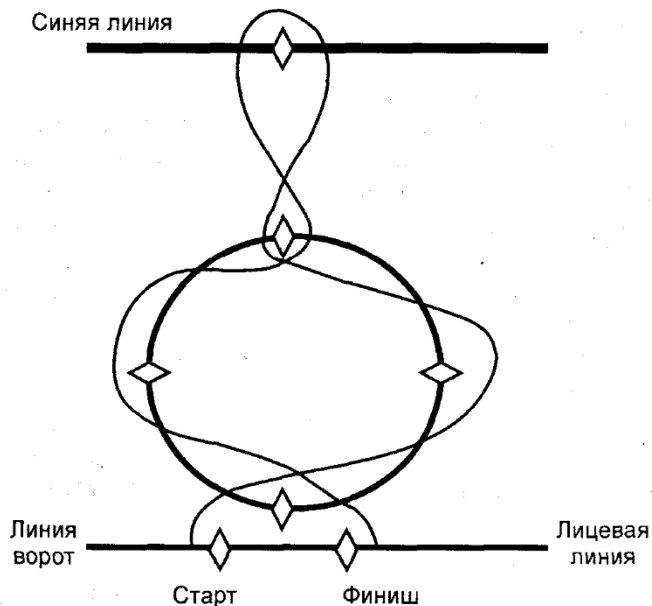


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

6. Челночный бег 12x18 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Регистрируется суммарное время прохождения отрезков в момент пересечения линии (с).

7. Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

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

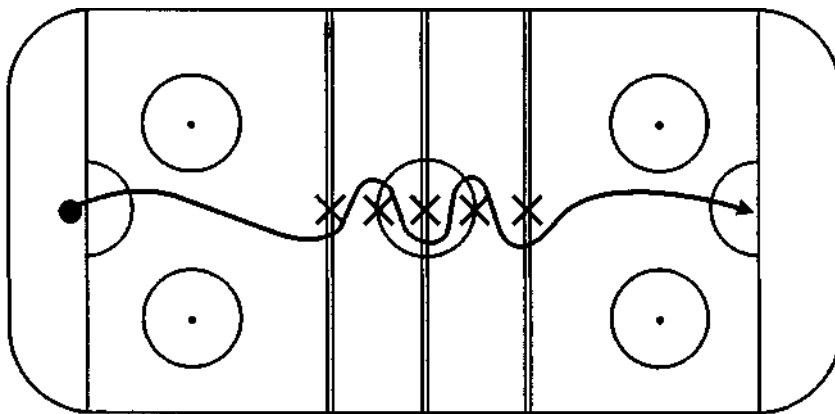


Рис. 2. Обводка пяти стоек

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

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценки.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных и интернет источников

1. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», Ф и С. М., 1971 г.
2. Волков В.М. «Тренеру о подростке», Ф и С. М., 1973г.
3. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
4. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
5. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М. 1974г.
6. ЖелезнякЮ. Д., ИвойловА.В. Волейбол. - М.: Фис,1991.
7. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», Ф и С. М., 1970г.
Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. -М.:
Терра-спорт, 2000.
8. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
9. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М.,
1976г.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды
спорта. - М., 1998.
11. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры.
- М.: Ф и С, 1990.
12. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов
высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
13. Современная система спортивной подготовки под ред.
Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
14. Спасский О. «Хоккей», ФиС. М., 1975г.
15. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
16. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией
Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
17. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
18. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
19. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.
20. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей.
22. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных
спортсменов», ФиС. М., 1974г.
23. Министерство спорта РФ-[www/minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
24. Национальный государственный университет физической культуры, спорта
и здоровья имени П.Ф. Лесгафта-www.Lesgaft.spb.ru.
25. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту –
www.Lib.sportedu.ru
26. Федерация хоккея России – www.fhr.ru

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований. Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану предспортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.