

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Алексеевская спортивная школа» Алексеевского городского округа

Рассмотрена и согласована на  
заседании педагогического совета

(протокол № 1 от 28 июня 2023г.)



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

по этапам спортивной подготовки:  
этап начальной подготовки;  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

**Программа разработана на основании:** Приказа Минспорта России от 16.11.2022 года № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Минспорта России от 19.12.2022г №1267

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2-3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет.

Авторы-разработчики

А.Д. Волчанова, заместитель директора

Т.В. Король, инструктор-методист

г. Алексеевка 2023

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по хоккею с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 997 (далее – ФССП).

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

Основными задачами реализации программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществлению подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Белгородской области по легкой атлетике, формирование спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей по хоккею.

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

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	5	11	10

специализации)			
----------------	--	--	--

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года обучения допускается при условии достижения минимального возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, представляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии мест).

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

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	424-728	832-936

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным мероприятиям	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализацией дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
<b>Юноши (мужчины)</b>				
Контрольные	-	2	2	3
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	-	15	30	36
<b>Девушки (женщины)</b>				
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	-	7	24	26

### 6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы обучения	Начальной подготовки				Тренировочный				
		Минимальный возраст	8	8	8	8	11	11	11	11	11
		Мин. кол-во спортсменов	14	14	14	14	10	10	10	10	10
		Часы	4,5	6	6	8	12	14	16	18	18
		Год обучения	до года	до года	свыше года	свыше года	1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка		54	72	53	71	66	76	79	89	89
2.	Специальная физическая подготовка		11	16	16	21	65	76	83	94	94
3.	Участие в спортивных соревнованиях		-	-	19	26	97	114	130	147	147
4.	Техническая подготовка		78	105	86	114	96	114	96	107	107
5.	Тактическая, теоретическая (в том числе антидопинговые правила), психологическая подготовка		32	42	46	62	105	124	154	170	170
6.	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	28	34	34
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные		59	77	92	122	195	224	262	295	295

мероприятия, тестирование и контроль										
ИТОГО	234	312	312	416	624	728	832	936	936	

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у спортсмена нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

### Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности спортсменов;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у спортсменов должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		



2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны 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 обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами,

связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом.

- Назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица
- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.«Веселые старты»	«Честная победа»	тренер, инструктор-методист	ноябрь, январь, март, каникулы
	2. Теоретическое занятие	«Честная конкуренция и воспитание личностных качеств»	Ответственный по АД в СШ	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц

	«Запрещенный список»			
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный по АД в СШ	1 раз в год
	5. Онлайн-обучение на сайте «Русада»		спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Последствия допинга для здоровья»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	Ответственный по АД в СШ	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.«Веселые старты»		тренер, инструктор-методист	ноябрь, январь, март, каникулы
	2. Онлайн-обучение на сайте «Русада»		спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный по АД в СШ	1 раз в год
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный по АД в регионе	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Последствия допинга для здоровья»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

## 9. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

*По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Провести разминку в группе.
- Провести тренировочное задание под наблюдением тренера-преподавателя.

*По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

- Составить положение о проведении соревнований по хоккею.
- Знать правила и уметь заполнять протокол. .
- Участвовать в судействе учебных игр.

- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.
- Организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия под руководством тренера.

Занимающиеся тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы судейского столика, занимающиеся тренировочных групп 3,4,5 г.

### План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.  Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.  2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  3. Обучение основным техническим элементам и приемам.  4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  5. Подбор упражнений для совершенствования техники.  6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	

3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	
----	---	---	--

## 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

- Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает: медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебно-тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

**Медико-биологические средства восстановления.** С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на



восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

- К **психологическим** средствам восстановления относятся психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

## **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства мероприятия</b>	<b>и Методические указания</b>
-----------------------	---------------	---------------------------------	------------------------------------

Для групп начальной подготовки

Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок и тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
---	--	--	--

Для групп учебно-тренировочных групп

Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
--	---	---	---

Во время учебно-тренировочного занятия соревнования

Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
---	---	--

		(встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

### III. Система контроля

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической  
 и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей»  
 и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий  
 и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
 по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня  
 спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня  
 спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),  
 необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного  
 мастерства.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 20м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125

1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6x9м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6x9	с	не более	
			16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0

2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,3	47,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

### **Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам**

**Бег 20, 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

**Бег на 1000 м** проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Подъем туловища из положения лежа на спине.** Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в

гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине** выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

**Бег 30 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

**Бег 30 м вперед спиной.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

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

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

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

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени<sup>2</sup>.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки хоккеистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов хоккея (индивидуально или в игре):

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| Бег на коньках           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• - бег скользящими шагами;</li> <li>• - бег короткими шагами;</li> <li>• - бег скрестными шагами;</li> <li>• - бег спиной вперед;</li> <li>• - переступанием не отрывая коньков ото льда;</li> <li>• - толчками одной ногой;</li> <li>• - прыжком с приземлением на две или одну ногу;</li> <li>• - скрестными шагами.</li> </ul> |
| Стойки, прыжки, повороты | <ul style="list-style-type: none"> <li>• - прыжок толчком двух ног;</li> <li>• - прыжок толчком одной ноги</li> <li>• - остановка прыжком</li> <li>• - остановка двумя шагами</li> <li>• - повороты вперед</li> <li>• - повороты назад</li> </ul>   |
| Прием и передача         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• - прием шайбы удобной стороной крюка клюшки</li> <li>• - прием шайбы неудобной стороной крюка клюшки</li> <li>• - передача шайбы удобной стороной крюка клюшки</li> <li>• - передача шайбы неудобной стороной крюка клюшки</li> <li>• - передача шайбы на ход</li> <li>• - передача шайбы от борта</li> </ul>                    |
| Ведение шайбы            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• - ведение шайбы без перебора</li> <li>• - ведение шайбы с мелким перебором</li> <li>• - ведение шайбы с широким перебором</li> </ul>   |
| Броски по воротам        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• - броски по воротам удобной стороной крюка клюшки</li> <li>• - броски по воротам неудобной стороной крюка клюшки</li> <li>• - броски по воротам с замахом</li> </ul>   |



#### IV. Рабочая программа по виду спорта «Хоккей»

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. На начальном этапе проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп. Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы, упражнения с набивными мячами (весом не более 1-2 кг) в положении стоя, сидя, лежа, переноска и перекачивание груза, перетягивание каната, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах, висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке, упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.), лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у детей младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях. Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (травка, песок, гимнастические маты и т.д.).

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

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

Для развития **скоростных качеств** юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110-115 уд/мин).

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

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

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

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

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

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

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

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) - чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров;

бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 до 3 км). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

#### Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития **силы**: приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы ног (стретчинг). Подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д. Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

**Координационные способности** юного хоккеиста развиваются и совершенствуются также сопряженным методом. Одновременно со специальной

ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

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

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

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

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

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

способностей.

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

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

Но нельзя успешно развивать скоростные качества юного хоккеиста, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании. В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

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

максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

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

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

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

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

**Выносливость** характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 8 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем с шайбой.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

- повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от

предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200-300 м (общая выносливость);

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

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

#### Техническая подготовка

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

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



периодически. На 2-м году подготовки юные хоккеисты занимаются с клюшкой постоянно.

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

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

сторону.

23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на 90°.

24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

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

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

1. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
3. Бросок шайбы с длинным замахом.
4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
5. Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).
6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.
11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение

шайбы коньком.

13. Бросок с коротким и длинным замахом.

14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).

15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).

16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.

17. Обманные движения (финты): туловищем; клюшкой с выпадом влево и вправо; с шагом в сторону;

- с изменением скорости бега и с «подпусканием» шайбы под клюшку соперника;

- с использованием борта;

- финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

На этапе начальной подготовки юных хоккеистов следует обучать также и навыкам ведения допустимой правилами хоккея с шайбой силовой борьбы (не «вдогонку», не в спину). При этом следует обучить следующим силовым приемам:

1. Остановка грудью.

2. Остановка плечом.

3. Остановка верхней частью бедра.

### **Подготовка вратаря**

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

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

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

## Общая физическая подготовка

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

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

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

## Специализированная физическая подготовка

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

Специализированная физическая подготовка осуществляется по двум направлениям: развитие физических качеств и двигательных навыков на общекомандных занятиях, но с акцентом на вратарскую специфику, и отдельное

занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое).

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

- вратарь должен иметь сильные мышцы спины и брюшной пресс. Это достигается с помощью различных упражнений вне льда с отягощениями и на гибкость (наклоны, вращения с отягощениями и т.д.);
- для игры тяжелой вратарской клюшкой и перчатками (особенно «блином») нужны сильные кисти и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья (тренажер «Бизон-1», имитационные упражнения с отягощениями);
- скоростные качества юного вратаря развиваются с помощью стартов из различных исходных положений: скоростных перемещений в основной стойке, в приседе, полу-приседе, во время прыжков с клюшкой и без нее. Хороши различные игры: большой и настольный теннис, бадминтон, подвижные игры и эстафеты, специализированные упражнения с теннисным мячом и т.д.;
- ловкостные качества вратаря развиваются с помощью комбинированных, сложно-координационных упражнений, включающих элементы акробатических упражнений с теннисным мячом;
- гибкость развивается с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (махи, «шпагаты», «полушпагаты», наклоны, повороты и т.д.).

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

## Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяжеленные «блины» и клюшка (0,3-1,0 кг), утяжеленный жилет (до 3 кг), утяжеленные браслеты. Основные методы:

- вариативный (утяжеленный «блин» - обычный «блин» и т.п.) и сопряженный;
- координационные способности вратаря развиваются и совершенствуются сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники;
- специальная гибкость вратаря развивается следующими упражнениями: шпагат продольный и поперечный, полущпагат, стойка «краба» (сед на коленях, ноги в стороны), стоя у борта, наклоны вперед-назад; махи ногой влево - вправо, вперед-назад (держась одной рукой за борт);
- стартовая быстрота развивается с помощью стартов из различных исходных положений всевозможными скоростными перемещениями вратаря в воротах и вне их на расстояние 1-5 м.

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

### Техническая подготовка вратаря

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с 9-летнего

возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше - все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста (но начинать надо с коньковой подготовки и заниматься примерно год).

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

1. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами;
2. Ловля мяча, шайбы, посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;
3. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Обучение технике отбивания высоколетающих шайб грудью, плечом, предплечьем, «блином», щитками.

#### Тактическая подготовка вратаря

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

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

#### **Планирование и содержание занятий для тренировочных групп (1, 2 года)**

В тренировочных группах 1-го, 2-го годов закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоническое

развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

Основными задачами тренировочного этапа являются:

- 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 с шайбой;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе детского тренера. Основой отбора и контроля подготовленности юных хоккеистов являются нормативы согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

### **Распределение тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп (1,2 года)**

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки.

Распределение тренировочных часов по видам подготовки в течение года



может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, сроков выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, а также счетом уровня подготовленности юных хоккеистов. При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки, значимость которых из года в год повышается.

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

**Тема 1.** Характеристика уровня развития любительского и профессионального хоккея с шайбой в мире и Российской Федерации. Тенденция развития хоккея с шайбой.

**Тема 2.** Общая физическая подготовка (ОФП). Общая физическая подготовленность хоккеиста - фундамент спортивного мастерства.

**Тема 3.** Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития специальных физических качеств.

**Тема 4.** Техническая подготовка. Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

**Тема 5.** Тактическая подготовка. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

**Тема 6.** Правила хоккея с шайбой, изменения и дополнения. Продолжить изучение правил хоккея с шайбой. Разбирать на макете хоккейной площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

**Тема 7.** Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов.

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

**Тема 9.** Врачебно-педагогический контроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях хоккеем с шайбой. Понятие об утомлении и переутомлении.

**Тема 10.** Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

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

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

Практическая подготовка

### **Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

движения.

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

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

4. Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

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

В возрасте 11-14 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков и к концу этого периода человек приобретает до 90% их общего объема.

Важной предпосылкой для развития **ловкости** является запас движений. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорных прыжков с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед.

Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночными сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Упражнение в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития общей выносливости:

- равномерный бег (частота пульса во время бега 130-170 уд/мин),
- чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110-170 уд/мин),

- бег 300, 500, 600, 800,1000,1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 6 км),
- дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп).
- фартлек,
- бег в гору (равномерный),
- спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.
- подвижные игры,
- велосипедный кросс,
- плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50,100 метров и более с невысокой скоростью).

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

Дети характеризуются меньшей способностью работать в условиях недостатка кислорода за счет анаэробных источников энергии. Однако, это не означает, что в тренировке юных хоккеистов не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований и при подготовке к ним). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности Упражнения для развития **гибкости:** для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов, из различных исходных положений; для мышц туловища (наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, наживоте, сидя); для ног (сгибание и разгибание

ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полушпагаты).

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

Постепенно нагрузка увеличивается - упражнения выполняются с утяжеленным поясом (3-5 кг), с утяжеленной шайбой (300-400 граммов), утяжеленной клюшкой. Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный.

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

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

1. Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях.
  2. Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.
  3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.
- Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна

превышать 10 с.

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

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

Упражнения для развития **быстроты**: повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 50 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному и звуковому сигналам. Ускоренный бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты. Быстрая остановка и передача шайбы партнеру с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Скоростные серии бросков шайбы в борт, в ворота. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время. Подвижные игры на льду. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц. Упражнения для развития **выносливости**: длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин) и переменный бег на коньках (частота пульса 130-180 уд/мин). Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 с, интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Все эти упражнения направлены на развитие **скоростной выносливости**.

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



для хоккея с мячом.

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

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

Упражнения для развития ловкости: эстафеты на льду с предметами и без, специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея с шайбой (выполняются на льду).

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

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

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный.

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

Для воспитания скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям<sup>1</sup>. Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях.

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

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

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

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

Упражнения для развития **быстроты**: повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 50 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному и звуковому сигналам. Ускоренный бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты. Быстрая остановка и передача шайбы партнеру с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Скоростные серии бросков шайбы в борт, в ворота. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время. Подвижные игры на льду. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц.

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

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

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

**Ловкость** - важная предпосылка изучения и совершенствования техники хоккея с шайбой. Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Упражнения для развития ловкости: эстафеты на льду с предметами и без предметов, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъемы на льду, бег по кругу с падением на одно, на два колена, эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, резкая смена направления бега на коньках, подвижные игры с элементами акробатики.

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

### **Техническая подготовка**

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

**Техника передвижения на коньках.** Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной

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

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

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

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

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

Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру. Изучение сочетаний технических приемов: ведение - передача, ведение - бросок,

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

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

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

Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках площадки, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивании шайбы в падении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбрать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы, стоя на одном и двух коленях, в падении.

### **Тактическая подготовка**

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

зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

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

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

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

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

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

## **Подготовка вратаря**

### **Физическая подготовка**

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

### **Техника игры вратаря.**

Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания «блином», овладение отскочившей шайбой.

Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Обучение технике падений на правый и левый бок ногами вперед («стенка») и опускания на два колена.

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

## Планирование занятий

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

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

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

Задачи подготовительного периода:

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

На **общеподготовительном этапе** средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

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

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром - малая, днем - большая, вечером - средняя), в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трех дней со средней



нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать разгрузочный день (малая нагрузка).

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

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

Задачи соревновательного периода:

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

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игр. В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

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

**Переходный период** начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Он не должен

быть более 1,5-2 месяцев.

Задачи переходного периода:

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

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

### **Типовые недельные микроциклы**

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

### **Планирование и содержание для учебно-тренировочных групп (3,4,5 года)**

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

Основными задачами групп тренировочного этапа являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
- добиться правильного выполнения технических приемов, в том числе в усложненных условиях, т.е. сформировать двигательное умение;
- обучение основам командной тактики и совершенствование индивидуальной игрупповой тактики;
- выполнение разряда по хоккею с шайбой;
- овладение теоретическими знаниями по методике хоккея с шайбой и правилами игры;
- получение звания судьи по спорту (хоккею с шайбой).

На первый план здесь выходят показатели физического развития, которые играют главенствующую роль. Это есть следствие периода бурного полового созревания детей, который характеризуется различными сроками начала и неодинаковыми темпами протекания. На этом этапе в ходе контроля за подготовленностью юных хоккеистов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития. На втором плане по значимости для 12-летних показатели, характеризующие скоростные возможности юных хоккеистов.

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

В 14 лет физическое развитие продолжается, но рост его заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей выносливости и скоростных качеств. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, технико-тактической подготовленности и специальной координации движений, а также психологических свойств в сфере оперативного мышления, памяти и простых двигательных реакций. Эти данные в

основе своей согласуются с современными представлениями о возрастных особенностях развития организма детей на этапе спортивной специализации.

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

#### *Практическая подготовка*

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

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

- упражнения для развития силы (в т. ч. взрывной) по программе групп начальной специализации. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера, утяжеленной клюшки, броски утяжеленной шайбы (до 400 г). «Челночный бег». Бег вверх по лестнице;
- упражнения для развития быстроты - по программе групп начальной специализации. Увеличивается длина дистанции до 60-100 м;
- упражнения для развития выносливости - по программе для групп начальной специализации. Дополнительно - дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 минут. Наибольший прирост МПК у юных

хоккеистов наблюдается с 13 до 16 лет. Если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей подготовки на развитие аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно будет в должной мере повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. И как следствие от хоккеиста нельзя будет ожидать высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте;

- упражнения для развития ловкости - по программе для групп начальной специализации. Необходимо использовать в спортивных играх сбивающие факторы (сопротивление соперников, без зрительного контроля, несколько различных мячей - футбольных, гандбольных, баскетбольных); преодоление полосы препятствий;
- упражнения для развития гибкости - по программе для групп начальной специализации, количество повторений увеличить.

### **Специальная физическая подготовка**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея с шайбой. Развитие специальных физических качеств юных хоккеистов групп спортивной специализации проводится по программе тренировочных групп начальной специализации с некоторыми дополнениями:

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

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

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

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

Специальные упражнения на льду, направленные на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической, технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия): челночный бег с шайбой и без шайбы (отрезки можно варьировать), скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях (время от 10 до 45 с), атака 3х2 на всю площадку (2-3 атаки без перерыва), атака 5х0 на всю площадку (3 атаки подряд), игровое упражнение 3х1+1 на всю площадку (контратака выполняется во встречном потоке);

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

упражнения для развития гибкости и ее поддержания - применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения - упражнения на растягивание. Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта. В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, затем различные пружинящие упражнения, а после

этого - упражнения с отягощением или в паре;

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

### **Техническая подготовка**

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

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

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

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

**Техника владения клюшкой и шайбой.** Выполняются упражнения на совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении после боковой, встречной передачи. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправления шайбы

после бросков, добивание шайбы, отскочившей от вратаря. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами.

Прием шайбы ранее изученными способами, в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру. Обучение и совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование ранее изученных приемов обводки в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

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

### **Тактическая подготовка**

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

#### **Командные взаимодействия в нападении**

Выход из зоны защиты, действия игроков в средней зоне при контратаке, завершение атаки. Расстановка игроков при позиционном нападении. Командные взаимодействия при численном превосходстве над соперником (5х3,5х4,4х3).

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

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

#### **Командные взаимодействия в защите**

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



Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4х5, 3х5, 3х4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

#### Подготовка вратаря

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

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

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

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

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

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

## Планирование занятий

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

### Подготовительный период

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

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

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

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

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

### Соревновательный период

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

1. Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических

приемов.

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

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

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

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

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

### Переходный период

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

Задачи переходного периода для групп спортивной специализации те же, что и для групп начальной специализации.

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

## Типовые недельные микроциклы

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

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

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

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

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

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

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном

				соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

				соревнованиях.
--	--	--	--	----------------

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с шайбой» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

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

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

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

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



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

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

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

	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1

9.	Рулетка металлическая (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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для для прохождения спортивной подготовки:

#### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2	Клюшка для игрока	штук	на обучающегося	-	-	2	1

- обеспечение спортивной экипировкой

№ 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.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	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	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамаша	пар	на	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защиташей и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника,	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля

## 17. Кадровые условия реализации Программы:

МБУ «Алексеевская спортивная школа» полностью укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию. Тренеры-преподаватели соответствуют квалификационным характеристикам, представленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих.

Уровень квалификации педагогических и иных работников школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, педагогических работников - квалификационной категории, а также занимаемым ими должностям, установленным при их аттестации. Кадровый потенциал школы составляют педагогические работники и административно-управленческий аппарат: - тренеры-преподаватели, способные эффективно использовать материально-технические, информационно-методические и иные ресурсы реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, управлять процессом личностного, социального, познавательного (интеллектуального), коммуникативного развития обучающихся и процессом собственного профессионального развития;

- директор и его заместители, ориентированные на создание системы ресурсного обеспечения реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, управляющие деятельностью спортивной школы как единого социокультурного организма, ключевого звена спортивного пространства, способные генерировать, воспринимать и транслировать инновационные образовательные идеи и опыт. Основой для разработки должностных инструкций служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих.

Для проведения учебно-тренировочных и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта

«легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель». утвержденным приказом Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №м237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалифицированным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

Основным условием формирования и наращивания необходимого и достаточного кадрового потенциала МБУ «Алексеевская спортивная школа» является обеспечение в соответствии с новыми образовательными реалиями и задачами адекватности системы непрерывного педагогического образования. Создание условий для профессионального развития тренера-преподавателя, его включенности в процессы непрерывного образования является актуальной задачей учреждения дополнительного образования. Непрерывность профессионального развития педагогических работников школы, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивается графиком, не реже чем каждые три года. Кроме этого, тренеры-преподаватели систематически повышают свою квалификацию, участвуя в профессиональных конкурсах различного уровня, организуя работу мастер–классов муниципального уровня, разработку разноплановых проектов, участвуя в работе семинаров и других мероприятиях, организуемых в районе, области. Все это способствует

обеспечению реализации дополнительной программы спортивной подготовки на оптимальном уровне.

#### 18. Информационно-методические условия реализации программы

##### Список литературы источников

1. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», Ф и С. М., 1971 г.
2. Волков В.М. «Тренеру о подростке», Ф и С. М., 1973 г.
3. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974 г.
4. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986 г.
5. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974 г.
6. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Фис, 1991 г.
7. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», Ф и С. М., 1970 г.
8. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. -М.: Терраспорт, 2000 г.
9. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978 г.
10. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976 г.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998 г.
12. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.:Ф и С, 1990 г.
13. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003 г.
14. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина - М., 1995 г.
15. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002 г.
16. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
17. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963 г.

18. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969 г.
19. Тарасов А.В. «Хоккей», ФиС. М., 1971 г.
20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

#### Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации ( [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Официальный сайт федерации хоккея России (<https://fhr.ru/>)



## Перечень Интернет-ресурсов

7. Министерство спорта Российской Федерации ( [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
8. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
9. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
10. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
11. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
12. Официальный сайт федерации хоккея России (<https://fhr.ru/>)

