Приложение №1

к приказу № 242 от 24.08.2026

Государственное областное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Спорт-индустрия»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

«хоккей»

(разработана в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Минспорта России от 16 июля 2026 г. № 617)

Срок реализации:
этап начальной подготовки – 3 года,
учебно-тренировочный этап – 5 лет,
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Великий Новгород
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА	СТРАНИЦА
1. Общие положения	2
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
2.2. Объем Программы	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	6
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3. Система контроля	27
3.1. Вступительное тестирование поступающих на обучение по Программе	28
3.2. Контрольно-переводное тестирование обучающихся.	33
4. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»	48
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	48
4.2. Учебно-тематический план	71
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	74
5.1. Структура учебно-тренировочного процесса	74
5.2. Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий)	78
5.3. Структура годичного цикла	79
5.4. Рекомендации по обеспечению техники безопасности	82
6. Условия реализации программы	83
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	83
6.2. Кадровые условия реализации Программы	87
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	87

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Занятия этим видом спорта способствуют укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально-технической базы, от качества организации всего учебно-тренировочного процесса.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГОАУ ДО «СШ «Спорт-индустрия» (далее – Школа) с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 782 от 26 сентября 2025 г. (далее – ФССП)

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, подготовка высококвалифицированных игроков, способных показать высокие спортивные результаты на соревнованиях разного уровня, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Новгородской области и Российской Федерации.

Задачами реализации Программы являются:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся, спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств обучающихся;
- развитие физических качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;
- формирование общей культуры.

На протяжении всего периода прохождения спортивной подготовки хоккеисты проходят несколько возрастных этапов. Общая направленность многолетней подготовки обучающихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;

- планомерное прибавление вариативности выполнение приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;

- переход от общеподготовительных упражнений к наиболее специализированным для хоккея;

- увеличение собственно соревновательных упражнений;

- увеличение объёма учебно-тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий, использование восстановительных средств.

При разработке Программы соблюдались следующие принципы:

1. Направленность на достижение максимально возможного результата.
2. Принцип динамичности.
3. Индивидуализация спортивной подготовки.
4. Принцип оптимальности.

В Программе выделяются следующие этапы спортивной подготовки:

• Этап начальной подготовки – 3 года;

• Учебно-тренировочный этап – 5 лет;

• Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица № 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

(с учетом Приложения № 1 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6

Минимальный возраст зачисления на обучение по Программе - 8 лет.

Прием поступающих на обучение по Программе осуществляется в соответствии с Правилами приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Школу на основании результатов вступительного тестирования и решения приемной комиссии.

2.2. Объем Программы

Таблица № 2. Требования к объему учебно-тренировочного процесса
(с учетом Приложения № 2 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	
Количество часов в неделю	6	7	8	12	12	16	16	16	20
Общее количество часов в год	312	364	416	624	624	832	832	832	1040

Программа рассчитана на 52 недели. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом Школы (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Школы.

Начало учебно-тренировочных занятий с 01 сентября. При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки. Продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Каждый этап спортивной подготовки имеет свои цели и задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфичных для конкретных этапов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в Школе в соответствии с годовым планом учебно-тренировочных занятий, рассчитанным на 52 недели занятий в год, включающем в себя также тренировки в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах и самостоятельную работу по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Основными формами обучения являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы),

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Возможно проведение учебно-тренировочных занятий в дистанционной форме.

Таблица № 3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий
(с учетом Приложения № 3 к ФССП)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Таблица № 4. Объем соревновательной деятельности
(с учетом Приложения № 4 к ФССП)

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Юноши (мужчины)					
Контрольные	-	2	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1
Матчи	-	-	30	36	60

Обучающиеся и тренеры-преподаватели (иные специалисты, участвующие в реализации Программы), направляются Школой на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Для участия обучающихся в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка обучающихся может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана учебно-тренировочных занятий, определенного для этапа спортивной подготовки. Так, во время учебно-тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объём годового плана учебно-тренировочных занятий каждой группы был выполнен полностью.

Таблица № 5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
(с учетом Приложения № 5 к ФССП)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенст

				спортивной специализации)		вования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-23	10-11	9-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-10	10-11	9-11	11-12
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31

Годовой учебно-тренировочный план - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных видов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам спортивной подготовки.

При составлении учебно-тренировочного плана спортивной подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебно-тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Таблица № 6. Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Год обучения			Год обучения					
		1	2	3	1	2	3	4	5	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	**7**	**8**	**12**	**12**	**16**	**16**	**16**	**20**
1.	Общая физическая подготовка	96	96	96	144	144	192	192	192	144
2.	Специальная физическая подготовка	48	48	48	96	96	144	144	144	336
3.	Техническая (ледовая) подготовка	144	192	240	336	336	432	432	432	480
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая	14	18	22	8	8	10	10	10	4
5.	Участие в спортивных соревнованиях (кол-во игр)	-	-	-	30	30	36	36	36	60
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	8	8	8	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ИТОГО:		**312**	**364**	**416**	**624**	**624**	**832**	**832**	**832**	**1040**

Таблица № 7. План-график распределения программного материала для групп ГНП-1

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1.	Общая физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2.	Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Техническая (ледовая) подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая	14	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Участие в спортивных соревнованиях (кол-во игр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
ИТОГО:		**312**	**27**	**27**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**25**	**25**

Таблица № 8. План-график распределения программного материала для групп ГНП-2

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол- во (ч)	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1.	Общая физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2.	Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Техническая (ледовая) подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
5.	Участие в спортивных соревнованиях (кол-во игр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
ИТОГО:		**364**	**31**	**31**	**31**	**31**	**31**	**31**	**31**	**31**	**31**	**29**	**28**	**28**

Таблица № 9. План-график распределения программного материала для групп ГНП-3

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол- во (ч)	Авуст	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1.	Общая физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2.	Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Техническая (ледовая) подготовка	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая	22	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5.	Участие в спортивных соревнованиях (кол-во игр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
ИТОГО:		**416**	**36**	**36**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**32**	**32**

Таблица № 10. План-график распределения программного материала для групп УТГ-1, УТГ-2

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1.	Общая физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3.	Техническая (ледовая) подготовка	336	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая	8	3	4	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Участие в спортивных соревнованиях (кол-во игр)	30	-	4	4	4	4	4	4	4	2	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
ИТОГО:		**624**	**52**	**57**	**54**	**53**	**53**	**53**	**53**	**53**	**51**	**49**	**48**	**48**

Таблица № 11. План-график распределения программного материала для групп УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол- во (ч)	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1.	Общая физическая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
2.	Специальная физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3.	Техническая (ледовая) подготовка	432	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая	10	3	4	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Участие в спортивных соревнованиях (кол-во игр)	36	-	5	5	5	5	4	5	4	3	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	8	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
ИТОГО:		**832**	**68**	**74**	**73**	**72**	**72**	**71**	**72**	**69**	**68**	**65**	**64**	**64**

Таблица № 12. План-график распределения программного материала для групп ССМ

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол- во (ч)	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1.	Общая физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	336	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
3.	Техническая (ледовая) подготовка	480	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Участие в спортивных соревнованиях (кол-во игр)	60	-	8	8	8	8	7	8	7	6	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	6	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
ИТОГО:		**1040**	**85**	**90**	**90**	**90**	**90**	**89**	**90**	**88**	**87**	**81**	**80**	**80**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с обучающимися теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, конкурсы, наставничество опытных спортсменов.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в учебно-тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий, жёсткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми, мастер-классы;
- тематические беседы.

В целях формирования осознанного отношения к Отечеству, его прошлому, настоящему и будущему, развития гражданственности и национального самосознания обучающихся, развития и углубления знаний об истории и культуре родного края важное место занимают мероприятия по гражданско-патриотическому воспитанию.

Таблица № 13. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	В рамках участия в спортивных соревнованиях: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	В рамках учебно-тренировочных занятий: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Внетренировочные мероприятия, в рамках которых: - подготовка флешмобов, пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 1. Участие во всероссийском Дне ходьбы 2. Участие в мероприятиях в рамках празднования «Всероссийского Дня зимних видов спорта» 3. Всемирный день здоровья (спортивные мероприятия, «Веселые старты», беседы с родителями сотрудники ОМО и др.); 4. Участие в праздничных мероприятиях Дня города (презентация спортивной школы); 5. Хоккейные матчи и показательные выступления фигуристов, посвященные Дню физкультурника	В течение года Октябрь Февраль Апрель Июнь Август
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -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
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
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	Беседы, встречи, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года

	Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях и иных мероприятиях)	1. День солидарности в борьбе с терроризмом; 2. В рамках празднования Дня Победы в ВОВ проведение с обучающимися уроков «Страна героев»; 3. Участие в городских праздничных мероприятиях, посвященных Дню Победы (парад, легкоатлетическая эстафета возложение цветов к Вечному огню); 4. Участие в мероприятиях в рамках празднования Дня государственного флага Российской Федерации	Сентябрь Май Май Август
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков. 1. Проведение новогодних «огоньков» на льду; 2. Торжественное праздничное мероприятие «Закрытие спортивного сезона» или «Выпуск»; 3. Участие в городских мероприятиях празднования Дня физкультурника	В течение года Декабрь Май Август
5.	**Профилактическая работа с обучающимися**		
5.1.	Мероприятия, направленные на профилактику употребления ПАВ	1.Ежегодная Общероссийская акция «Сообщи, где торгуют смертью!»; 2. Межведомственная комплексная оперативно-профилактической операция «Дети России»;	Ноябрь Март Ноябрь

		3. День чистого спорта (нет допингу)	Апрель

2.6. 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 спортсменов, 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.

Таблица № 14. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Беседы с обучающимися	«Ценности спорта. Честная игра», «Допинг и зависимое поведение», «Профилактика допинга», «Как повысить результаты без допинга»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Тема бесед зависит от возраста обучающихся и года обучения на этапе начальной подготовки
	2.Тренинговое занятие с обучающимися отдела по хоккею	«Антидопинговые правила. Формирование антидопингового поведения»	Спортивный психолог	Февраль	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия, фотоотчет.
	3.Онлайн обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата	Прохождение сайте онлайн-образования РУСАДА-http://www.course.rusada.ru/	Обучающийся	Январь-февраль ежегодно	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
	4.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в год	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке

					препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4.Физкультурное мероприятие	«Готовится к ГТО. Принципы и ценности чистого спорта»	Начальник отдела по хоккею	апрель	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия, фотоотчет.
	6.Дистанционное родительское собрание	«Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил»	Заместитель директора по УСР	сентябрь	Презентация дистанционного родительского собрания размещается на официальном сайте учреждения в разделе «Антидопинг», ссылка дается в новостном контенте. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
Учебно-тренировочный этап	1.Тренинговое занятие с обучающимися	«Основные подходы к профилактике допинга: информирование, пропаганда ценности здорового образа жизни, приобщение к альтернативным формам активности	Спортивный психолог	Ноябрь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия, фотоотчет.
	2.Беседы с обучающимися	«Исторический обзор проблемы допинга» «Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Запрещенные субстанции и методы» «Допинг и спортивная медицина»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Тема бесед зависит от возраста обучающихся и тренировочного года на этапе
	3.Онлайн обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата	Прохождение антидопингового онлайн курса на сайте онлайн-образования РУСАДА-http://www.course.rusada.ru/	Обучающийся	Январь-февраль ежегодно	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.

	4.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в год	Повторить как проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5.Дистанционное родительское собрание	«Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил»	Заместитель директора по УСР	сентябрь	Презентация дистанционного родительского собрания размещается на официальном сайте учреждения в разделе «Антидопинг», ссылка дается в новостном контенте. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
Этап совершенствования спортивного мастерства	3.Онлайн обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата	Прохождение антидопингового онлайн курса на сайте онлайн-образования РУСАДА-http://www.course.rusada.ru/	Обучающийся	Январь-февраль ежегодно	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
	2.Беседы с обучающимися	«Допинг как глобальная проблема современного спорта» «Предотвращение допинга в спорте» «Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга» «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в год	Повторить как проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом 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.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена 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, размещена на информационных стендах Учреждения. Также ознакомиться со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА» можно на официальном сайте Учреждения в разделе «Антидопинг», который постоянно актуализируется.

В рамках плана графика мероприятий антидопинговой направленности ежегодно тренерско-преподавательский и инструкторский состав проходит курс дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте онлайн-образования РУСАДА-http://www.course.rusada.ru/, с выдачей сертификат на календарный год.

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также

иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке. **Персонал спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях. 8 **РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения спортивной работы и судейства соревнований. Рекомендуется проводить ее с обучающимися учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. Одной из задач является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера-преподавателя, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

В содержание спортивной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1) знание терминологии, принятой в хоккее;

2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры обучающимися;

4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;

5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;

6) составить конспект занятия и провести его с обучающимися групп начальной подготовки под наблюдением тренера-преподавателя.

Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться проводить разминку совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований.

Обучающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря.

Для выполнения требований, соответствующих квалификационной категории спортивных судей обучающимся необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Уметь составить положение о проведении соревнований по хоккею.
2. Уметь вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем.
4. Судейство тренировочных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Обучающиеся в возрасте от 14 до 16 лет могут получить квалификационную категорию спортивного судьи «Юный спортивный судья». С этой целью спортивная федерация по виду спорта проводит семинар по подготовке судей. Участники семинара сдают экзамен по теории, который оформляется соответствующим протоколом.

Таблица №15. Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя; проведение занятий по физической подготовке под руководством тренера-преподавателя; овладение основными техническими элементами и приемами; составление комплексов упражнений для развития физических качеств; подбор упражнений для совершенствования техники; ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивных и физкультурных мероприятий	Организация и проведение спортивных и физкультурных мероприятий под руководством тренера-преподавателя	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «хоккей»	Судейство спортивных соревнований	

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

Медико-биологическое обеспечение обучающихся - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и

здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций.

Медико-биологическое обеспечение системы спортивной подготовки юных хоккеистов имеет особенности, обусловленные как анатомо-физиологическими характеристиками организма, так и специфическим воздействием на него занятий хоккеем. Организм обучающихся развивается в соответствии с теми же закономерностями, что наблюдаются и у их сверстников, не занимающихся спортом, однако в итоге систематических занятий физическими упражнениями он обретает ряд отличительных свойств: оказываются выше его работоспособность, уровень функциональных возможностей и тренированность.

При характеристике процесса созревания функциональных систем следует различать их морфологическое и физиологическое (функциональное) созревание.

Морфологическое созревание характеризуется клеточным составом, анатомическими особенностями (расположением, формой, величиной) тех элементов, которые создают структурную основу той или иной функциональной системы и тип связи между ними.

Физиологические показатели описывают непосредственную деятельность структур: сокращение мышц, возбуждение нервных клеток и проводников, секрецию желез и др. Совершенствование функциональной системы может проходить в двух направлениях:

- морфологическом - повышение качества и мощности структурных образований;
- физиологическом, когда отдельные компоненты функциональной системы приобретают характер различной степени взаимодействия.

Медико-биологическое обеспечение хоккеистов при проведении спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, осуществляется медицинскими организациями в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Систематический контроль состояния здоровья обучающихся включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Кроме того, медико-биологическое обеспечение предполагает проведение комплекса мероприятий психологического характера, включающих в себя:

- диагностический контроль, коррекцию психологического состояния и профессионально значимых психофизиологических характеристик хоккеиста;
- диагностику, развитие и поддержание профессионально значимых характеристик и индивидуально-психологических особенностей хоккеиста, определяющих успешность соревновательной деятельности в хоккее;
- диагностику, профилактику и коррекцию неблагоприятных изменений психологического состояния, донозологических психосоматических и дезадаптационных расстройств хоккеиста;
- психологическую реабилитацию после травм и заболеваний.

Программой в качестве обязательных установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе спортивной подготовки, включая и спортивные соревнования. Обучающиеся обязаны проходить медицинский осмотр перед

поступлением (и переводом) в Школу, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются медико-биологические, методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. При диспансерном обследовании следует проводить беседу с обучающимся о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Основные задачи медико-биологического контроля:

1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния обучающихся при занятиях хоккеем;

2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья обучающегося осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Такое медицинское обследование включает:

1) анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;

2) обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Заключение по результатам углубленного медицинского обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

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

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки физической работоспособности и функционального состояния обучающегося необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия.

Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной. Обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Цель текущего контроля – выявление переносимости тренировочных нагрузок в отдельных учебно-тренировочных занятиях и в недельном цикле.

Тренер-преподаватель анализирует тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма обучающегося.

В медицинское обеспечение входит:

- углубленное медицинское обследование обучающихся во врачебно-физкультурном диспансере;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительный период - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда обучающийся находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления. В настоящее время в спортивной практике выделяют следующие средства восстановления:

Педагогические:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса (в мезо- и микроциклах);
- волнообразность и вариативность нагрузок (в процессе учебно-тренировочного занятия);
- построение отдельного занятия с использованием средств устранения явлений утомления (между упражнениями)

Психологические:

- психорегуляция
- гетерорегуляция (беседы, занятия в группах);
- саморегуляция (аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка)

Гигиенические:

- личная гигиена;
- самоконтроль;

Медико-биологические:

- средства тонизирующего воздействия (массаж, водные процедуры);
- сбалансированное питание;

- соблюдение режима сна и отдыха;
- фармакологические средства (витаминные комплексы);
- физиотерапевтические средства (ионизация воздуха, электропроцедуры).

Таблица № 16. Примерный план восстановительных мероприятий

Этап подготовки	Средства и мероприятия восстановления
Этап начальной подготовки - 1 год обучения	После интенсивных нагрузок: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа - экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для проведения активного отдыха.
Этап начальной подготовки – 2,3 год обучения	После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Учебно-тренировочный этап, 1-3 год обучения	После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн
Учебно-тренировочный этап, 4-5 год обучения	После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн, бани.
Этап совершенствования спортивного мастерства, до 2-х лет	После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.
Этап совершенствования спортивного мастерства, свыше 2-х лет	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам освоения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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.

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 подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей»;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) в соответствии с требованиями ФССП (начина с УТЭ 3 года обучения).

– На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией (контрольно-переводным тестированием) обучающихся, проводимой Школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1. Вступительное тестирование поступающих на обучение по Программе.

Вступительное тестирование для зачисления поступающих для прохождения спортивной подготовки организуется и проводится на основании приказа директора Учреждения в соответствии с утверждённым графиком при наличии свободных бюджетных мест в соответствии с государственным заданием Учреждения.

Зачисление на этап спортивной подготовки осуществляется на основании успешного выполнения нормативов общей физической подготовки, специальной физической подготовки, уровня спортивной квалификации (спортивных разрядов) (при необходимости) в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», результатов контрольного теста по тактической подготовке (на основании Правил приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в ГОАУ ДО «СШ «Спот-индустрия»), медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Таблица № 17. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»
(с учетом Приложения № 6 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	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

Контрольный тест по тактической подготовке
для зачисления на этап начальной подготовки*

1.	Верно ли утверждение? Игрок может отдавать передачу через площадь ворот или центр своей зоны: • Да • Нет
2.	Верно ли утверждение? При опеке атакующего игрока «на пятачке» защитник в первую очередь должен контролировать его клюшку: • Да • Нет
3.	Стартовый состав команды состоит из: 1. 3 нападающих 2. 2 защитника, 3 нападающих 3. 1 вратарь, 2 защитника, 3 нападающих
4.	Верно ли утверждение? Игрок должен отдавать передачу партнеру, находящемуся в более выгодной позиции: • Да • Нет
5.	После броска по воротам атакующий игрок должен: 1. Идти на добивание или подбор шайбы 2. Уйти на вираж 3. Остаться на месте

6.	Верно ли утверждение? При обороне в своей зоне при владении шайбой соперником 2 защитника могут находиться за воротами: • Да • Нет
7.	При атаке в зоне соперника игрок без шайбы должен: 1. Стоять на месте 2. Открываться для получения передачи 3. Отбирать шайбу у партнера
8.	При обводке соперника атакующий игрок должен: 1. Снизить скорость 2. Набрать скорость 3. Остановиться
9.	Верно ли утверждение? Игрок может обыгрывать соперника в зоне защиты перед своими воротами: • Да • Нет
10.	Верно ли утверждение? Защитник должен всегда стараться, по возможности, располагаться лицом к атаке соперника: • Да • Нет

Необходимо дать не менее 8 правильных ответов

Таблица № 18. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

(с учетом Приложения № 7 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м, с	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			5,41	6,12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	

			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42	45
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43	47
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Контрольный тест по тактической подготовке
для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) *

1.	Верно ли утверждение? Оборона начинается сразу после потери шайбы: • Да • Нет
2.	Выберите правильный вариант расположения защитника при игре в обороне относительно своих ворот в борьбе с нападающим соперника: 1. Нападающий-вратарь-защитник 2. Вратарь-защитник-нападающий 3. Защитник-вратарь-нападающий
3.	Верно ли утверждение? При оборонительных действиях в ситуации 1-1 обороняющийся игрок должен прежде всего смотреть на шайбу: • Да • Нет
4.	При оборонительных действиях в своей зоне в случае, когда один защитник ведет борьбу за шайбу в углу площадки, второй защитник располагается: 1. За воротами 2. «На пятачке» 3. В углу площадки
5.	Может ли игрок отдавать поперечную передачу, если не уверен, что она дойдет до партнера: • Да • Нет
6.	Верно ли утверждение? При атаке сходу защитники обороняющейся команды могут располагаться на одной линии: • Да • Нет

7.	Как должны располагаться нападающие при атаке сходу? 1. В одну линию 2. Треугольником 3. На одном борту
8.	При позиционной атаке защитники атакующей команды: 1. Находятся в своей зоне 2. Находятся в средней зоне 3. Поддерживают атаку в зоне соперника
9.	Для угрозы воротам соперника в позиционном нападении в движении должны находиться: 1. Игрок с шайбой 2. Игроки без шайбы 3. Все полевые игроки атакующей команды
10.	Верно ли утверждение? В средней зоне игрок с шайбой не имеет права останавливать партнеров, идущих на скорости, на рубеже синей линии соперника: • Да • Нет

Необходимо дать не менее 8 правильных ответов

Таблица № 19. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11,70	9,30
1.3.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			13	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	16
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	кол-во раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег 400 м	мин, с	не более	
			1,05	1,10
1.7.	Бег 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25	30

2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48	54
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40	45
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39	43
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Контрольный тест по тактической подготовке для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

1.	Верно ли утверждение? Атака сходу должна проходить скоротечно: • Да • Нет
2.	Что является важнейшим компонентом игры в меньшинстве? 1. Нестандартность действий 2. Четкое групповое взаимодействие обороняющихся игроков 3. Качественное выполнение технических приемов
3.	Определите последовательность фаз игры в большинстве: 1. Проведение позиционной атаки 2. Проход средней зоны без потери шайбы 3. Подготовка атаки из зоны защиты 4. Вход в зону соперника с шайбой или броском
4.	Что является логическим завершением атаки сходу? 1. Потеря шайбы 2. Бросок по воротам соперника 3. Переход в позиционную атаку
5.	Основная задача схемы 1-4: 1. Создать активное давление на соперника при выходе из зоны защиты 2. Максимально затруднить проход противника с шайбой в средней зоне
6.	Что относится к элементам индивидуальных тактических действий? 1. Броски по воротам 2. Игра без шайбы (умение открыться для продолжения атаки) 3. Владение техникой передвижения на коньках
7.	Как должны располагаться нападающие при атаке сходу? 4. В одну линию 5. Треугольником 6. На одном борту
8.	Что является важнейшим элементом игры в большинстве? 1. Функциональная готовность 2. Предвидение развития атаки 3. Нестандартность действий и игра без шайбы
9.	Что относится к групповым тактическим действиям? 1. Выход из зоны, прохождение средней зоны 2. Опека соперника 3. Обводка соперника

10.	Верно ли утверждение? Особенностью контратаки является медленный переход от оборонительных действий к атакующим: • Да • Нет

Необходимо дать не менее 8 правильных ответов

3.2. Контрольно-переводное тестирование обучающихся.

Составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом является контроль.

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

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В Программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

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

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

В практике детско-юношеского хоккея рекомендуется практиковать все виды контроля. По направленности и содержанию он охватывает три основные раздела:

- контроль уровня подготовленности обучающихся (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);
- контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности учебно-тренировочной деятельности).

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

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП.

Комплексный контроль позволяет объективно оценить подготовленность обучающегося. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

Контрольно-переводное тестирование обучающихся проводится ежегодно в соответствии с утвержденным директором приказом и графиком проведения в апреле - мае. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения составлены в соответствии с требованиями ФССП. При проведении тестирования предварительно проводится 15 минутная разминка. Для исполнения теста обучающимся предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата.

Дополнительно для определения уровня тактической и теоретической подготовленности обучающихся проводится тестирование в форме письменного зачета. На основании данного зачета тренером-преподавателем может быть принято решение о включении либо не включении обучающегося в заявочный лист команды на соревнования.

Протоколы тестирования хранятся в Школе.

Таблица № 20. Контрольно-переводные нормативы 1 года обучения на этапе начальной подготовки (ГНП-1)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 20 м (с)	3	4,3	5,1
	2	4,4	5,2
	1	4,5	5,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	3	132	127
	2	127	122
	1	122	117
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	3	21	15
	2	18	12
	1	15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на коньках 20 м (с)	3	4,6	5,3
	2	4,7	5,4
	1	4,8	5,5
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	13,3	14,3
	2	13,4	14,4
	1	13,5	14,5
Челночный бег на коньках 6 х 9 м (сек.)	3	16,8	18,3
	2	16,9	18,4
	1	17,0	18,5
Бег на коньках спиной вперед 20 м (с)	3	6,6	7,2
	2	6,7	7,3
	1	6,8	7,4
	0	Более 6,8	Более 7,4
Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (с)	3	15,3	17,3
	2	15,4	17,4
	1	15,5	17,5
Комплексный тест на ловкость	3	22,4	23,4

(с)*	2	23,6	24,6
	1	24,2	25,2

По всем видам подготовки набрать не менее 9 баллов

*В соответствии с «Положением о Национальной системе тестирования хоккеистов»

Таблица № 21. Контрольно-переводные нормативы 2 года обучения на этапе начальной подготовки (ГНП-2)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 20 на м (сек)	3	4,3	5,1
	2	4,4	5,2
	1	4,5	5,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	3	132	127
	2	127	122
	1	122	117
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	3	21	15
	2	18	12
	1	15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на коньках 20 м (с)	3	4,6	5,3
	2	4,7	5,4
	1	4,8	5,5
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	13,3	14,3
	2	13,4	14,4
	1	13,5	14,5
Челночный бег на коньках 6 х 9 м (сек.)	3	16,8	18,3
	2	16,9	18,4
	1	17,0	18,5
Бег на коньках спиной вперед 20 м (с)	3	6,6	7,2
	2	6,7	7,3
	1	6,8	7,4
	0	Более 6,8	Более 7,4
Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (с)	3	15,3	17,3
	2	15,4	17,4
	1	15,5	17,5
Комплексный тест на ловкость (с)*	3	21,6	22,6
	2	22,7	23,7
	1	23,4	24,4

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов

*В соответствии с «Положением о Национальной системе тестирования хоккеистов»

Таблица № 22. Контрольно-переводные нормативы 1, 2 года обучения на учебно-тренировочном этапе (УТГ-1, УТГ-2)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м (с)	3	5,3	5,6
	2	5,4	5,7
	1	5,5	5,8

Прыжок в длину с места Толчком двумя ногами (см.)	3	165	150
	2	163	148
	1	160	145
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	3	-	16
	2	-	14
	1	-	12
Подтягивание из виса на высокой перекладине	3	10	-
	2	8	-
	1	5	-
Подъем ног к перекладине*	3	6	3
	2	4	2
	1	2	1
Бег на 1000 м	3	5,21	5,92
	2	5,31	6,02
	1	5,41	6,12
2.Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на коньках 30 м (с)	3	5,6	6,2
	2	5,7	6,3
	1	5,8	6,4
Бег на коньках челночный 6х9 м (с)	3	16,3	17,3
	2	16,4	17,4
	1	16,5	17,5
Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	3	7,1	7,7
	2	7,2	7,8
	1	7,3	7,9
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	3	12,3	12,8
	2	12,4	12,9
	1	12,5	13,0
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	3	14,3	14,8
	2	14,4	14,9
	1	14,5	15,0
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	3	40	43
	2	41	44
	1	42	45
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	3	41	45
	2	42	46
	1	43	47

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов для игроков (защитник, нападающий) и не менее 8 баллов для вратарей.

*В соответствии с «Положением о Национальной системе тестирования хоккеистов»

Таблица № 23. Контрольно-переводные нормативы 3, 4 года обучения на учебно-тренировочном этапе (УТГ-3, УТГ-4)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м (с)	3	5,3	5,6
	2	5,4	5,7
	1	5,5	5,8

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	3	165	150
	2	163	148
	1	160	145
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3	-	16
	2	-	14
	1	-	12
Подтягивание из виса на высокой перекладине	3	10	-
	2	8	-
	1	5	-
Подъем ног к перекладине*	3	7	4
	2	5	3
	1	3	2
Бег 1 км с высокого старта	3	5,21	5,92
	2	5,31	6,02
	1	5,41	6,12
2.Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на коньках 30 м (с)	3	5,6	6,2
	2	5,7	6,3
	1	5,8	6,4
Бег на коньках челночный 6х9 м (с)	3	16,3	17,3
	2	16,4	17,4
	1	16,5	17,5
Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	3	7,1	7,7
	2	7,2	7,8
	1	7,3	7,9
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	3	12,3	12,8
	2	12,4	12,9
	1	12,5	13,0
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	3	14,3	14,8
	2	14,4	14,9
	1	14,5	15,0
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	3	40	43
	2	41	44
	1	42	45
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	3	41	45
	2	42	46
	1	43	47

По всем видам подготовки набрать не менее 16 баллов для игроков (защитник, нападающий) и не менее 10 баллов для вратарей.

*В соответствии с «Положением о Национальной системе тестирования хоккеистов»

Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Таблица № 24. Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки

1.Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м (с)	3	4,4	4,7
	2	4,5	4,8
	1	4,6	4,9
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом	3	12,20	9,90
	2	11,90	9,60
	1	11,70	9,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3	-	23
	2	-	20
	1		16
Подтягивание из виса на высокой перекладине	3	17	-
	2	15	-
	1	13	-
Подъем ног к перекладине*	3	8	5
	2	6	4
	1	4	3
Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	3	12	-
	2	10	-
	1	7	-
Бег на 400 м	3	1,00	1,05
	2	1,01	1,07
	1	1,05	1,10
Бег на 3000 м	3	12	14
	2	12,30	14,30
	1	13	15
2.Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на коньках 30 м (с)	3	4,5	5,1
	2	4,6	5,2
	1	4,7	5,3
Бег на коньках челночный 5х54 м (с)	3	46	52
	2	47	53
	1	48	54
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	3	23	28
	2	24	29
	1	25	30
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	3	37	41
	2	38	42
	1	40	45
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	3	37	41
	2	38	42
	1	39	43

По всем видам подготовки набрать не менее 10 баллов для игроков (защитник, нападающий) и не менее 9 баллов для вратарей.

*В соответствии с «Положением о Национальной системе тестирования хоккеистов»

Спортивный разряд – «второй спортивный разряд»

Методика выполнения контрольных упражнений на этапе начальной подготовки

Тест 1

Бег на 20 м. Выполняется с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2

Прыжок в длину с места толчком двумя ногам. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где испытуемый коснулся пола

Тест 3

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.П. - упор лежа. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание - разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 4

Комплексный тест на ловкость. Испытуемый располагается в исходном положении - основная стойка, руки на поясе спиной вперед по направлению движения. По сигналу, испытуемый начинает выполнение упражнения: два разворота на 360 последовательно влево и вправо на месте, два кувырка назад, поворот на 180°, кувырок вперед, перепрыгнуть через первый барьер, подлезть под второй барьер, слаломный бег (шесть стоек), поворот на 180°, бег спиной вперед до линии финиша.

Тест выполняется на дистанции 30 м. За линией старта расстилается гимнастический мат для выполнения кувырков. В 7-ми метрах от линии старта устанавливается легкоатлетический барьер высотой 60 см, через 3 м устанавливается второй такой же барьер, в 2-х м от второго барьера устанавливается первая стойка, за которой располагаются следующие 5 стоек, установленные через каждые два метра, с разведением последовательно вправо и влево на расстояние 1 м. Измеряется время, за которое испытуемый исполнил упражнение.

Тест 5

Бег на коньках 20 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 6

Бег на коньках челночный 6х9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не

засчитывается, если хоккеист прежде, чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. (Смотри приложение, рисунок 1).

Тест 7

Бег на коньках спиной вперед 20 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 8

Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлении к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рисунок 2).

Тест 9

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы. (Смотри приложение, рисунок 2).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

тесты вне льда: 2, 1, 3,4

тесты на льду: 5, 7, 8, 9, 6.

Методика выполнения контрольных упражнений на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)

Тест 1

Бег на 30 м. Выполняется с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где испытуемый коснулся пола.

Тест 3

Подтягивание из виса на высокой перекладине. И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет

силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе

Тест 4

Сгибание и разгибание рук на полу. И.П. - упор лежа. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание - разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 5

Подъем ног к перекладине. Исходное положение — вис хватом сверху на высокой перекладине (только для мальчиков). Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и пресса. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет подъем прямых ног до касания перекладины верхней поверхностью стопы (за счет силы, не рывком, не раскачиваясь, ноги в коленях не сгибать) и возвращается в исходное положение. Фиксируется количество повторений.

Тест 6

Бег на 1000 м. Выполняется с высокого старта. Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 7

Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 8

Бег на коньках челночный 6х9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. (Смотри приложение, рисунок 1)

Тест 9

Бег на коньках спиной вперед 30 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 10

Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становятся

к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рисунок 2).

Тест 11

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы. (Смотри приложение, рисунок 2).

Тест 12

Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа - центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. (Смотри приложение, рисунок 3).

Тест 13

Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест, финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. (Смотри приложение, рисунок 4).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

тесты вне льда: 2, 1, 3,5 (муж.), 4 (жен.), 6.

тесты на льду: 7, 9, 10, 11, 8. Вратари: 13,12.

Методика выполнения контрольных упражнений на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тест 1

Бег на 30 м. Выполняется с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на

нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2

Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где испытуемый коснулся пола.

Тест 3

Подтягивание из виса на высокой перекладине. И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Тест 4

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.П. - упор лежа. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание - разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 5

Исходное положение — вис хватом сверху на высокой перекладине (только для мальчиков). Подъем ног к перекладине. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и пресса. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет подъем прямых ног до касания перекладины верхней поверхностью стопы (за счет силы, не рывком, не раскачиваясь, ноги в коленях не сгибать) и возвращается в исходное положение. Фиксируется количество повторений.

Тест 6

И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела. Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

Тест 7

Бег на 400 м. Выполняется с высокого старта. Определяет уровень скоростной выносливости. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

Тест 8

Бег на 3000 м. выполняется с высокого старта. Определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что

испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. Во времени проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругом или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 9

Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 10

Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усу окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит туже дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая (смотри приложение, рисунок 4).

Тест 11

Бег на коньках челночный 5х54 м. Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняет разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (смотри приложение, рисунок 6).

Тест 12

Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа - центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рисунок 3).

Тест 13

Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного

вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест, финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рисунок 5).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

тесты вне льда

день: 1, 6, 8.

день: 2, 3,5 (муж.), 4 (жен.), 7.

тесты на льду: 9,10,11. Вратари: 13,12.

Рисунок 1 - Бег на коньках челночный 6х9 м

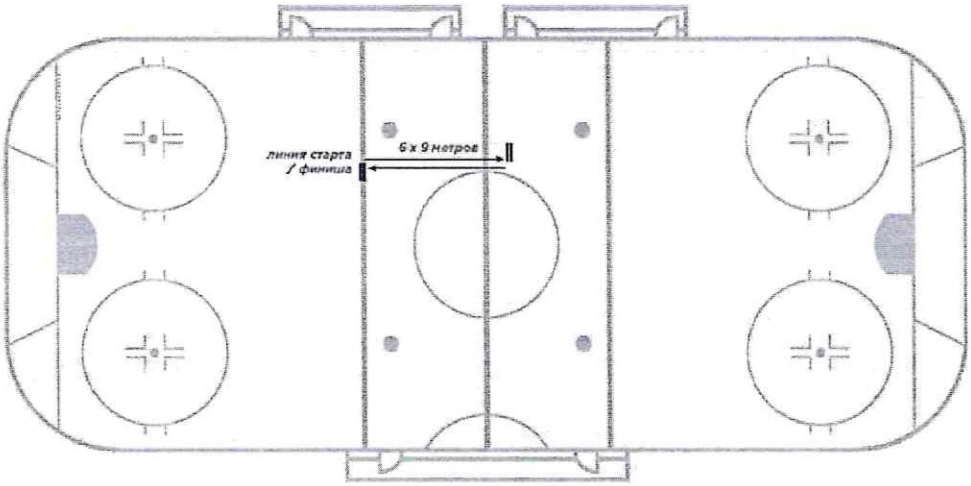


Рисунок 2 - Бег на коньках слаломный без шайбы/с шайбой

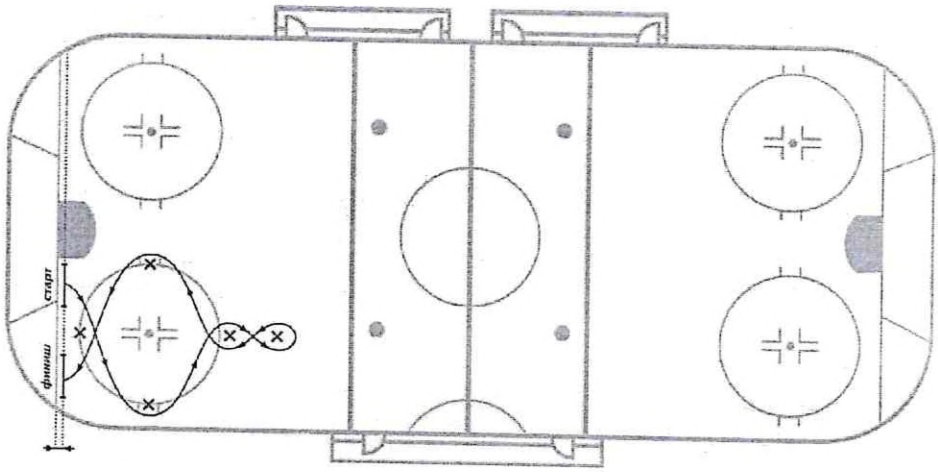


Рисунок 3 - Бег на коньках челночный в стойке вратаря

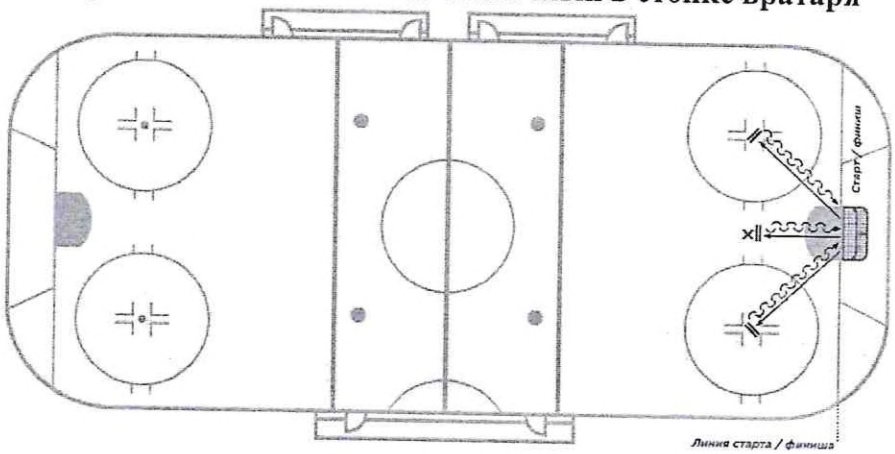


Рисунок 4 - Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперед

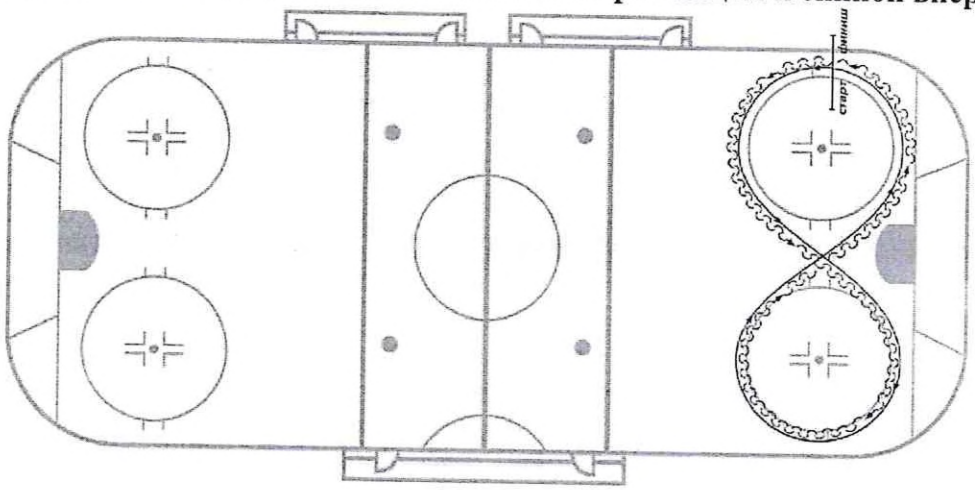


Рисунок 5 - Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперед в стойке вратаря

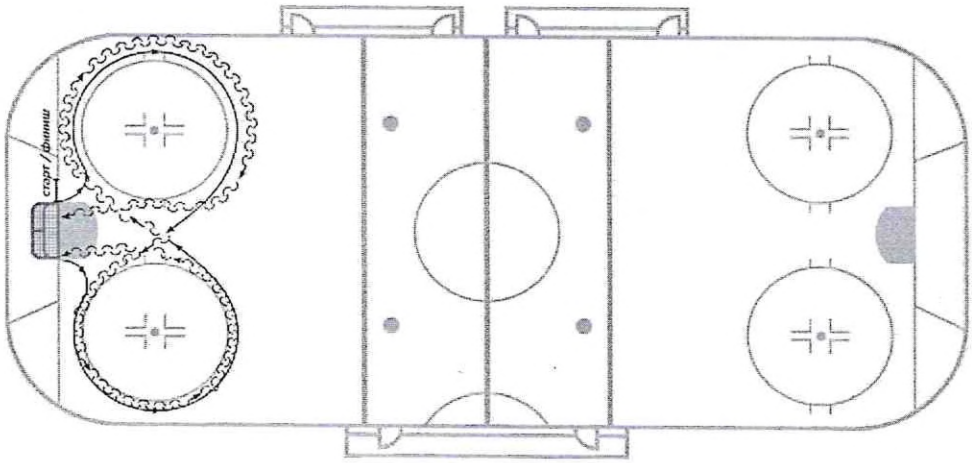
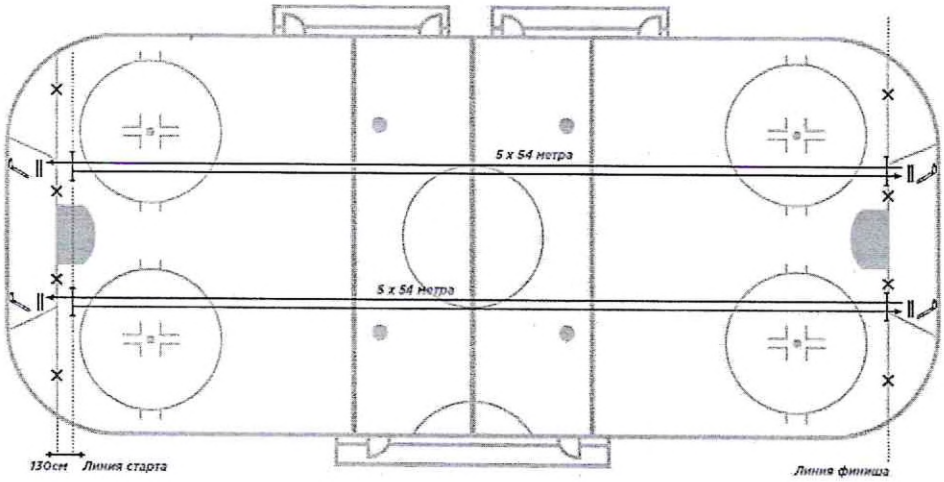


Рисунок 6 - Бег на коньках челночный 5х54 м



4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Основные средства учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;
- для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккей широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;
- соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на обучающихся, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;
- встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими профессиональными

специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке обучающихся.

Основные средства, используемые на учебно-тренировочном этапе в УТГ-1 и УТГ-2:

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

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

Целесообразно более четко определить игровые амплуа обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря. Рекомендуется также обучать основным правилам игры.

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

Для решения поставленных задач основными средствами будут:

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

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

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

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

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

6. Подготовительные и тренировочные игры.

7. Теоретические занятия по Программе.

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

Основные задачи и средства на у ч е б н о - тренировочном этапе в УТГ-3, УТГ-4, ТГ-5:

Учебно-тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов.

Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных

по численности составах в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

В целях обучения организации, развитии и завершении атакующих действий рекомендуется чаще применять единоборства 1х1, 2х2, 3х3,1х2, 2х3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3х5,3х4, 3х5,4х4, 3х6, 4х6, 5х6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в неравно численных составах. Отрабатываются контратаки при игре в меньшинстве.

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

Указанные направления учебно-тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных двигательных способностей и формирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных и связующих технико-тактических приемов игры;
- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий. Могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока.
3. Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях.
4. Упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне.
5. Тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр.
6. Индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа.
7. Теоретические занятия по Программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

Основные задачи и средства на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Учебно-тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности обучающихся.

Основными задачами этого этапа являются:

- повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность в условиях соревновательной деятельности.

Для достижения поставленных задач все большее значение приобретают теоретические знания. Наиболее одаренных приглашают в команды мастеров, для других возможны стажировки в коллективах разного уровня на договорной основе.

Указанные условия и задачи этапа в целом определяют круг основных средств подготовки:

1 Комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала обучающихся.

2. Упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды.

3. Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа.

4. Упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.

5. Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.

6. Теоретические занятия по Программе.

7. Соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.

8. Комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.

Физическая подготовка

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

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

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

Общеподготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

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

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велотренажере, лазание по канату.

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения.

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

1) силовые и скоростно-силовые;

2) скоростные;

3) координационные;

4) специальная (скоростная) выносливость.

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

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

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

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

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной

игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие тренировочные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

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

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

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

2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

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

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

Основные методы и технологии.

Для эффективной работы с обучающимися при развитии физических качеств и при освоении технико-тактического мастерства используются разнообразные методы и средства.

Основное средство в обучении - это упражнение. Основные методы выполнения упражнений: равномерный (длительной непрерывной работы для развития базовой выносливости); поточный, повторный (повторение нагрузки после длительного восстановления для развития быстроты, силы, ловкости); сопряжённый (одновременное развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических качеств); переменный, интегральный, круговой (по станциям); игровой (подвижные и спортивные игры); метод целостного и расчленённого обучения; метод упрощения и усложнения, контрольный и др.

При разучивании приёма техники как правило применяется метод целостного обучения при этом необходим образцовый показ и объяснение. Метод расчленённого

обучения применяется при исправлении грубых ошибок или при изучении сложных тактических приёмов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приёмов техники осваивают, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

Параллельно с освоением передач начинается освоение простейших тактических комбинаций командных тактических построений в нападении. Разучивание начинается с элементарных построений по фазам атакующих действий. В этом случае используется расчленённый метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные связки. После освоения отдельных связок проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

При воспитании специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости вносятся элементы усложнения во взаимосвязи с индивидуальными групповыми тактическими действиями.

Совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определённого уровня мастерства, обеспечивающего стабильность и вариативность деятельности, вводятся игровые упражнения (игровой метод) технико-тактической направленности. Эти упражнения проводятся в режиме соревновательной деятельности.

Для улучшения технико-тактических приёмов и развития сильных сторон хоккеиста с учётом его игрового амплуа (полевой игрок, вратарь), проводятся индивидуальные занятия. Разделение игроков по игровым амплуа происходит, начиная с этапа начальной подготовки.

Тренировочные, товарищеские, контрольные игры проводятся всегда с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий.

На учебно-тренировочном этапе в качестве методов специальной физической подготовки преимущественно используются методы переменно-вариативного упражнения, а также методы сопряжённого и вариативного воздействия. В качестве средств используются упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на тренажёрных устройствах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений (утяжелённые шайбы, пояс и др.).

Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и технико-тактической подготовки являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жёсткого противоборства соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества хоккеистов. На этом этапе приобретают особую значимость тренировочные, контрольные и календарные игры.

Техническая подготовка

Таблица № 25. Техническая подготовка. Приёмы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		Спортивная подготовка										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	Свыше 2-х лет
1	Бег скользящими шагами	+	+	+								
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+										
3	Повороты влево вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+						
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+								
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседание на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+	+	+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+	+	+	+

Техническая подготовка.

Таблица № 26. Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		Спортивная подготовка										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	Свыше 2-х лет
1	Ведение шайбы на месте	+										
2	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшкичерез шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы, не отводя крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки вперед	+	+	+	+							
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+								
9	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Силовая обводка				+	+	+	+	+	+	+	+
12	Обводка с применением обманных действий - финтов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+	+							

14	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+	+	+	+
17	Финт - ложная потеря шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+	+	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой, способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой, способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30	Отбор шайб, с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+	+	+	+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			+	+	+	+	+	+	+	+	+
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			+	+	+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Таблица № 27. Тактическая подготовка обучающихся.

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
Приёмы тактики обороны (приёмы индивидуальных тактических действии)												
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	Свыше 2-х лет
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека			+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека				+	+	+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+		+							+	+
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+	+	+	+
Приёмы групповых тактических действий												
1	Страховка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение					+	+	+	+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарём									+	+	+
Приёмы командных тактических действий												
1	Принципы командных оборонительных, тактических действий				+	+	+	+	+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2				+	+	+	+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 4-1				+	+	+	+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1					+	+	+	+	+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2			+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3-2					+	+	+	+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2-2-1						+	+	+	+	+	+

9	Прессинг				+	+	+	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+	+
14	Тактическое построение обороны при численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+	+
Приёмы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия												
1	Атакующее действие шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующее действие с шайбой: обводка, ведение, бросок шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия												
1	Передача шайбы: короткие, средние, длинные,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Передача в процессе ведения, обводки, при силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация «скрещивание»				+	+	+	+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация «стенка»			+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация «оставление»			+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация «заслон»									+	+	+
10	Тактические действия при вбрасывании судей шайбы: в зоне нападения,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	в средней зоне, в зоне защиты											
Командные атакующие тактические действия												
1	Организация атаки и контратаки из зоны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней				+	+	+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода				+	+	+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитника			+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах-с численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+	+

Подготовка вратаря

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают серию специальных упражнений на технику. Занятия вратарей лучше проводить вечером. Особенно важен принцип постепенности - вначале следует ознакомиться со всеми техническими приемами на земле, затем отрабатывать их на льду. Необходимо предостеречь молодых игроков от желания быстро узнать все. Обучение технике должно проводиться планомерно и последовательно.

Юный вратарь вначале осваивает основы техники игры, а затем с учетом личных качеств совершенствуется в каждом техническом приеме, выбирает наиболее приемлемые для себя. В обучении обязателен учет дидактических принципов: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, доступности и прочности. Здесь используются следующие методы: демонстрация (показ

упражнения), словесный (объяснение), практическое выполнение упражнения, игровой и соревновательный.

Техническая подготовка вратаря

Таблица № 28. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
Спортивная подготовка												
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	Свыше 2-х лет
1	Основная стойка вратаря	+										
2	Низкая и высокая стойка вратаря и перехода от одного вида стойки к другому	+										
3	Передвижение на параллельных коньках (вправо,влево)	+	+	+								
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+							
5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+								
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+			
7	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+			
8	Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы												
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+	+	+	+						
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Ловля шайбы ловушкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	с падением (вправо, влево) на одно и два колена											
Техника игры вратаря												
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Ловля шайбы на блин				+	+	+	+	+	+	+	+
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбивание шайбы												
17	Отбивание шайбы блином, стоя на месте	+	+									
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+								
19	Отбивание шайбы коньком	+	+	+								
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+								
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно колено и два колена	+	+	+								
22	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки с падением на одно колено и два колена					+	+	+	+	+	+	+
24	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена					+	+	+	+	+	+	+
25	Отбивание шайбы щитками в шпагате					+	+	+	+	+	+	+
26	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определённую точку					+	+	+	+	+	+	+

	хоккейной площадки											
27	Отбивание шайбы щитками с падением набок (вправо, влево)				+	+	+	+	+	+	+	+
	Прижимания шайбы											
28	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Владение клюшкой и шайбой											
29	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+						
30	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+	+	+						
31	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+						
32	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту						+	+	+	+	+	+
33	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
34	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+	+	+	+	+	+	+	+	+
35	Передача шайбы подкидной			+	+	+	+	+	+	+	+	+
36	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+	+	+	+

Особая роль вратаря в хоккейной команде обязывает к поиску талантливых игроков, имеющих высокие адаптационные возможности к освоению сложного технико-тактического арсенала хоккейного вратаря, а также физически одаренных (высокие скоростные, ловкостные, скоростно-силовые качества).

Под задатками в спорте принято понимать врожденные морфофункциональные особенности организма.

Одаренность вратаря - это прежде всего трудолюбие, хорошая двигательная обучаемость, сила характера, устойчивая психика, творческое понимание игровых ситуаций.

Способности включают специфические умения и навыки, характерные для хоккейного вратаря.

Отбор является длительным процессом, который не может быть ограничен временными рамками. Подходить к этому процессу необходимо индивидуально, так как развитие способностей отдельных юных вратарей иногда происходит скачкообразно. Один быстрее развивает свои способности, другой медленнее, иногда вначале вратари показывают хорошие результаты, а впоследствии отстают от своих коллег. Нужно учитывать возрастные скачки роста и спада.

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока учебно-тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической, и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

Физическая подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять большое внимание развитию скоростных и координационных качеств, гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности.

Специальная 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 игровой деятельности вратаря.

Мастерство вратаря повышается на основе специальной деятельности, которая обеспечивается и вместе с тем лимитируется физическими возможностями организма, т. е. его способностями выдерживать нагрузки, которые необходимы для совершенствования специальных способностей. Эта подготовка включает развитие и совершенствование специфических для вратаря двигательных качеств, таких, как быстрота, скоростно-силовые качества, специальная выносливость, координационные способности и гибкость. Одновременно с ними развиваются функциональные возможности систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной нервной и нервно-мышечного аппарата).

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

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны. Воплощая принцип этого единства, следует иметь в виду:

- неотделимость общей и специальной подготовки как необходимых сторон спортивной тренировки;
- взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки;
- зависимость специальной подготовки от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой (содержание общей подготовки имеет свои особенности в процессе спортивной тренировки).

Специальная физическая подготовка вратарей коренным образом отличается от такой же подготовки полевых игроков, что обусловлено спецификой выполняемой работы. К ее особенностям; на наш взгляд, относятся:

- специфическая гибкость (подвижность) суставов - тазобедренного, коленного и голеностопного;
- выполнение многих упражнений во вратарской стойке, полуприседе, приседе;
- из скоростных качеств преобладание быстроты двигательной реакции, стартовой скорости, быстроты тормозных действий и переключений;
- развитие специальной ловкости на льду в падениях, подъемах, кувырках

Для того чтобы знать, чего требовать от вратаря и чему его обучать, нужно понимать структуру выполнения технических приемов.

Благодаря специальной физической подготовленности у вратаря развиваются качества и навыки, необходимые 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.

Тактическая подготовка вратаря

Согласно классификации (рис. 8) 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 с различных позиций; в обучении ориентированию во вратарской площадке; в обучении умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитии игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Рисунок 7

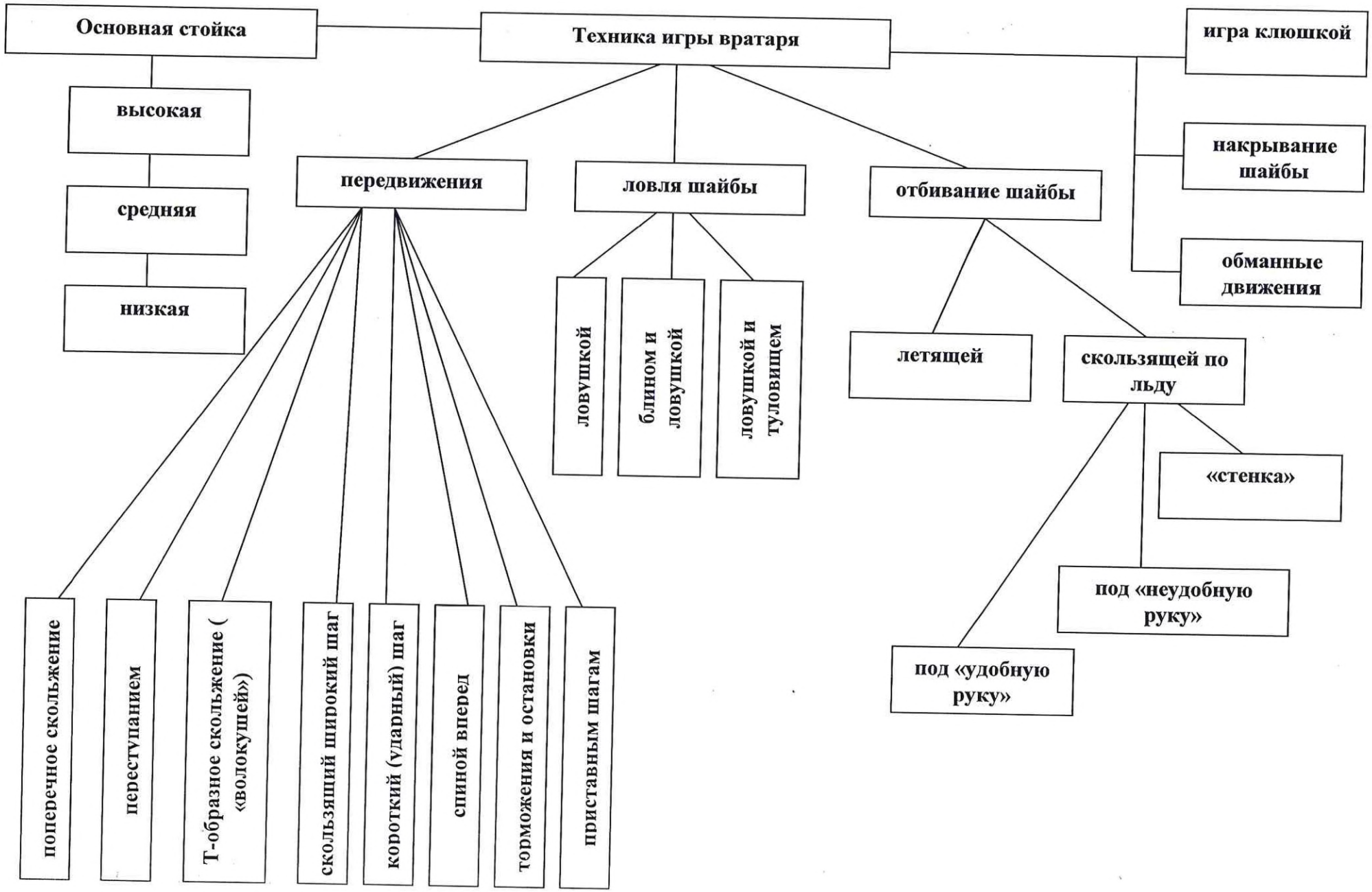

Основная стойка
высокая
средняя
низкая
Техника игры вратаря
передвижения
поперечное скольжение
переступанием
Т-образное скольжение («волокушей»)
скользящий широкий шаг
короткий (ударный) шаг
спиной вперед
торможения и остановки
приставным шагам
ловля шайбы
ловушкой
блином и ловушкой
ловушкой и туловищем
отбивание шайбы
летящей
скользящей по льду
под «удобную руку»
под «неудобную руку»
«стенка»
игра клюшкой
накрывание шайбы
обманные движения

Рисунок 8

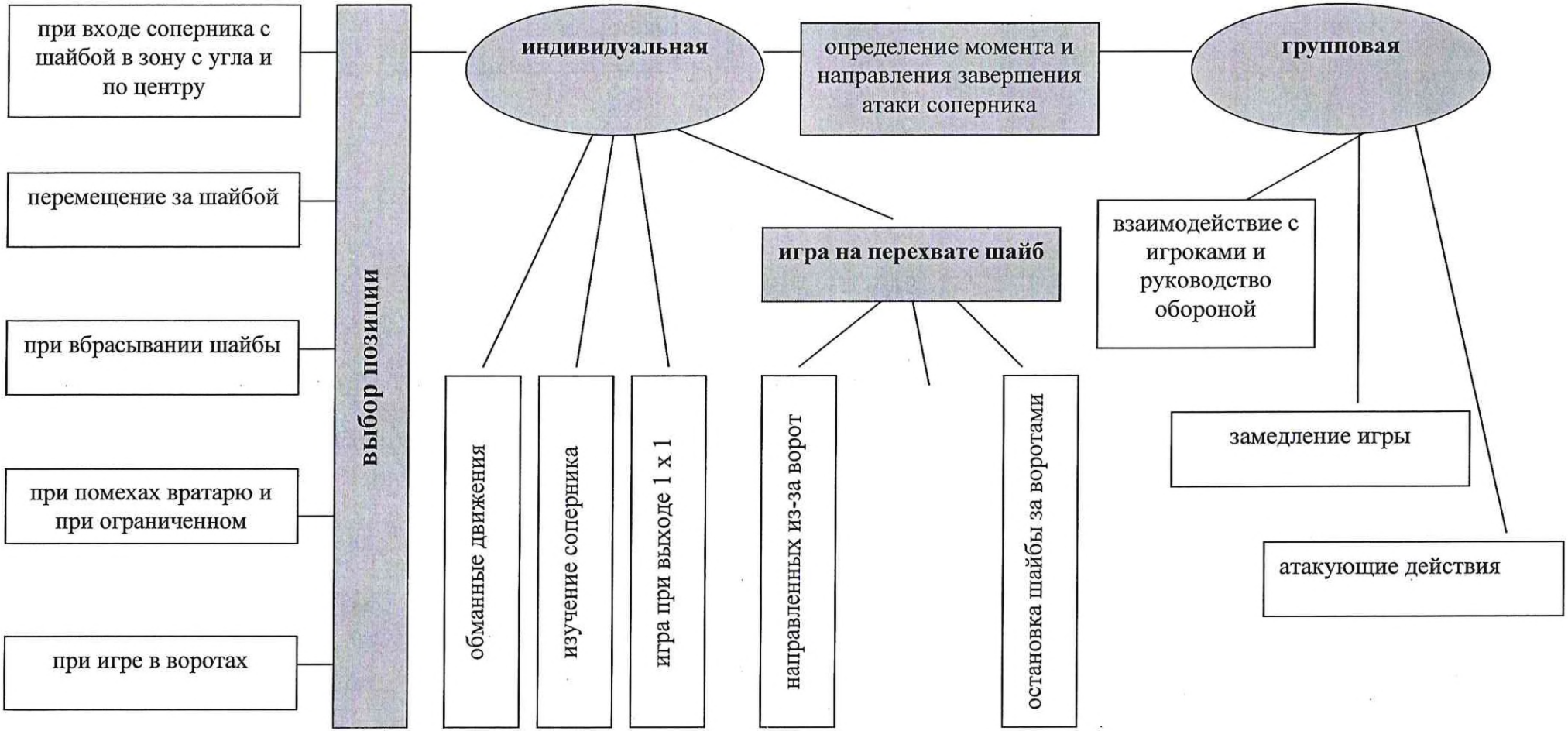

при входе соперника с шайбой в зону с угла и по центру
перемещение за шайбой
при вбрасывании шайбы
при помехах вратарю и при ограниченном
при игре в воротах
выбор позиции
индивидуальная
определение момента и направления завершения атаки соперника
групповая
обманные движения
изучение соперника
игра при выходе 1 х 1
игра на перехвате шайб
направленных из-за ворот
остановка шайбы за воротами
взаимодействие с игроками и руководство обороной
замедление игры
атакующие действия

Таблица № 29. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
Выбор позиции в воротах												
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	Свыше 2-х лет
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контакте				+	+	+	+	+	+	+	+

Одним из важных условий дальнейшего повышения спортивного мастерства вратаря является совершенствование его *тактической подготовленности.*

Тактическая подготовка вратарей заключается в последовательном обучении правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках с различных позиций; выбору способа противодействия в различных игровых ситуациях; действиям при отскоке шайбы от вратаря; выбору места в воротах при комбинационном действии противника; умению определять момент и направление завершения атаки; взаимодействиям с игроками в обороне и руководству обороной; обманным движениям и целесообразности их применения; тактическим действиям при ограниченном обзоре; изменениям направления движения шайбы или при ее добиваниях; умению следить за противником, находящимся за воротами; умению предвидеть передачу шайбы на ближний «пятачок» из-за ворот и сбоку; навыкам правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства и скученности игроков перед воротами.

Овладение тактическими навыками следует сочетать с индивидуальной подготовкой вратаря и подготовкой в составе команды. Индивидуальные тактические действия вратаря, направленные на надежную защиту ворот, должны быть всецело подчинены действиям партнеров по команде. Голкипер обязан подходить к своей игре творчески. Тактическое мышление развивается в процессе систематических тренировок и состязаний, по мере накопления соревновательного опыта.

Упражнения, направленные на совершенствование тактической подготовленности вратаря, необходимо в большей мере выполнять в воротах с тем, чтобы он научился хорошо ориентироваться, совершенствовал навыки по выбору места в воротах в зависимости от игровой ситуации.

При тактической подготовке в целях комплексного воздействия тренер-преподаватель должен моделировать наиболее типичные для вратаря ситуации. Для этого выполняют игровые упражнения типа выхода нападающего на ворота из различных точек площадки, на разной скорости, используя как бросок, так и обводку вратаря. Применяются также игровые упражнения, когда вратарь противостоит нескольким игрокам. Закрепление и

совершенствование тактических навыков происходит в играх (двусторонних, товарищеских, официальных).

Тактическая подготовка проводится на льду и вне его с использованием как шайб, так и теннисных мячей. Спортивные игры занимают видное место в тактической подготовке вратаря. Он должен понимать и «читать» любую спортивную игру. Овладев основными техническими элементами игры, можно переходить к занятиям по тактике (на втором тренировочном году), сначала проводят 1-2 теоретических занятия, затем - тактическая подготовка непосредственно на тренировке.

Тактическая подготовка более или менее определенно представлена лишь в теоретических занятиях. На практике же на любом учебно-тренировочном занятии тактического характера всегда присутствуют элементы техники.

К основам тактических действий вратаря относится правильный выбор позиции в воротах, что позволяет избрать наиболее рациональный и надежный способ отражения шайбы, постоянный контроль за движением шайбы и перемещениями соперников «именно по отношению к шайбе, а не к игроку с шайбой, так как игрок может вести шайбу в стороне от себя, значительно меняя угол обстрела ворот».

Тактика игры вратаря состоит из трех моментов:

- выбор места в воротах при бросках с различных позиций;
- индивидуальные действия в усложненных условиях (при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при ее добиваниях, умении быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за перемещениями соперника, перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пятачок» из-за ворот и сбоку, а также при выходе соперника «один на один» с вратарем);
- умение руководить обороной, взаимодействие с защитниками.

Обучение и совершенствование тактических действий необходимо начинать вне льда с помощью специальных упражнений, спортивных и подвижных игр. Упражнения лучше проводить на асфальтовой (бетонной) площадке или корте с плотным песчаным покрытием.

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизировано) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и спортивных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в учебно-тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и простелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнёрам.

4.2. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка

Таблица № 30. Темы теоретической подготовки

п/п		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	Свыше 2-х лет
1	Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Развитие хоккея в России и за рубежом					+	+	+	+	+	+	+
3	Строение и функции организма человека	+	+	+								
4	Гигиенические знания и умения. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Знания о вреде курения, употребления алкоголя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Физиологические основы спортивной тренировки				+	+	+	+	+	+	+	+
7	Общая и специальная физическая подготовка			+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Морально-волевая подготовка обучающегося. Психологическая подготовка								+	+	+	+
11	Правила игры. Организация и проведение соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Установка перед играми и разбор проведенных игр				+	+	+	+	+	+	+	+
13	Места занятий, оборудование и инвентарь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Травматизм в спорте и его профилактика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Темы и содержание теоретической подготовки.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорта как составляющая часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к защите Родины. Спорт как составляющая часть физической культуры. Физическая культура в системе дополнительного образования.

Олимпийское движение, Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по хоккею. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта хоккей. Антидопинговые правила.

Тема 2. Развитие хоккея в России и за рубежом

Развитие хоккея в России. Этапы развития хоккея. Всероссийские и межрегиональные соревнования по хоккею. Участие российских хоккеистов в официальных международных соревнованиях, их достижения, первые чемпионы страны, мира.

Современный хоккей, состояние и перспективы развития.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм обучающихся, совершенствовании функций нервной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и умения. Закаливание. Режим и питание обучающегося.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для обучающегося. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность обучающегося.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях хоккеем. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для обучающегося.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям хоккеем. Оказание первой помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимые условия физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности хоккеистов.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающегося.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными хоккеистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным хоккеистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных хоккеистов.

Тема 8. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владение клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разновидность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень облученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

Тема 9. Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписей.

Тема 10. Морально-волевая подготовка обучающегося. Психологическая подготовка

Моральные качества обучающегося: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности. Непосредственная психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

Планы соревнований. Система розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления.

Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды, сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, игроков. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 13. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Хоккейная площадка для проведения занятий и соревнований. Спортивное оборудование, инвентарь и экипировка, их назначение.

Уход за инвентарем и экипировкой, подготовка их к учебно-тренировочным занятиям и играм.

Тема 14. Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой, туловищем соперника, растяжение мышц, суставов и связок, нарушение функций некоторых систем организма.

Рекомендации по профилактике травматизма.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» с учетом спортивной специализации лиц, проходящих спортивную подготовку (вратарь, защитник, нападающий) определяются в Программе при формировании годового учебно-тренировочного плана и учитываются при:

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

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствами спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

5.1. Структура учебно-тренировочного процесса

Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками

Нагрузки, которые применяются в учебно-тренировочном процессе хоккеистов, могут быть разделены на тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные; по величине - на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные); по направленности - способствующие развитию отдельных двигательных навыков или их компонентов, совершенствующие компоненты технического и тактического мастерства, психологической подготовленности. «Тренировочная нагрузка» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом усилий.

В современном хоккее существенно возросла роль интегральной подготовки, которая обеспечивает синтез и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. Именно она способствует прогрессу показателей спортивного мастерства хоккеиста.

Фундаментом и основной базой интегральной подготовленности является физическая подготовка, направленная на решение следующих ключевых задач:

- сохранение здоровья и повышение уровня возможностей различных функциональных систем организма;
- создание благоприятных условий для совершенствования двигательных качеств, учитывающих индивидуальные особенности обучающегося, а также специфику хоккея.

Эффективное решение вышеназванных задач требует рациональной организации учебно-тренировочного процесса, особенно в той его части, которая связана с выполнением психофизических нагрузок. Рационально организованный процесс физической подготовки обеспечит адаптацию организма к высокому уровню специфических тренировочных и соревновательных воздействий, характерных для современного хоккея, что в свою очередь создаст благоприятные условия и предпосылки для совершенствования технико-тактической подготовленности. Физическую подготовку в хоккее принято подразделять на общую и специальную. Такой подход обусловлен методической целесообразностью в связи со спецификой организации процесса подготовки.

Необходимо выделить следующие особенности организации видов подготовки, связанных с физической нагрузкой:

- общая физическая подготовка осуществляется вне льда, обязательно используется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации хоккеиста;
- специальная физическая подготовка хоккеистов реализуется на льду хоккейного поля и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков;
- тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке хоккеистов высокой квалификации, может проводиться в виде теоретических и практических занятий, учебных, товарищеских, контрольных и официальных игр;
- значительный вклад технической подготовки в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс;
- в зависимости от задач занятия, а также направленности учебно-тренировочного процесса можно выделить технико-тактическую, тактико-техническую, игровую или интегральную подготовку;
- в качестве базовых средств тактической подготовки используется широкий арсенал игровых упражнений, паттерн которых соответствует структуре, характеру и режиму игровых эпизодов в соревновательной деятельности;
- важным средством тактической подготовки является тренировочная игра, в ходе которой, варьируя условия, тренер-преподаватель может решать различные задачи.

Периоды отдыха

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у обучающегося утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная - интенсивностью. С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме обучающегося, выполняемая тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним тренирующим воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме обучающегося. Результат влияния нагрузки на организм характеризуется

тренировочным эффектом. В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме обучающегося. Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;
- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;
- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых. Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение обучающимся каких-либо нагрузок. В то время как активный отдых подразумевает переключение обучающегося на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре учебно-тренировочного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз.

В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками. В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать проведение последующих учебно-тренировочных занятий без снижения эффективности работы.

Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему учебно-тренировочному занятию. В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее учебно-тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов обучающегося. В связи с этим одно и тоже тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы.

Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке. На этапе совершенствования спортивного мастерства хоккеистам необходимо, чтобы отдых был непродолжительным, а упражнения и занятия планировались в условиях перманентного утомления организма. В спортивной подготовке хоккеистов используются тренировочные и соревновательные дни с двух, а иногда и трехразовыми занятиями. Более того, активно планируются трех-, четырехдневные нагрузочные фазы с последующим днем отдыха, что служит мощным стимулом для дальнейшего повышения адаптационных возможностей организма.

В свою очередь более продолжительные периоды отдыха создают благоприятные условия для изолированного развития и совершенствования двигательных способностей. Так, в период акцентированного совершенствования скоростных, скоростно-силовых способностей хоккеистов применяются фазы отдыха, достаточные для полного и даже избыточного восстановления лимитирующих функциональных систем (рисунок 9). Организм после нагрузки сначала полностью восстанавливает свой потенциал (компенсация работоспособности), а затем увеличивает его, создавая эффект «сверхвосстановления» (суперкомпенсации). Интенсивность восстановления работоспособности зависит от интенсивности расходования энергии во время работы. Эффект сверхвосстановления наблюдается только при правильном соотношении нагрузки и отдыха.

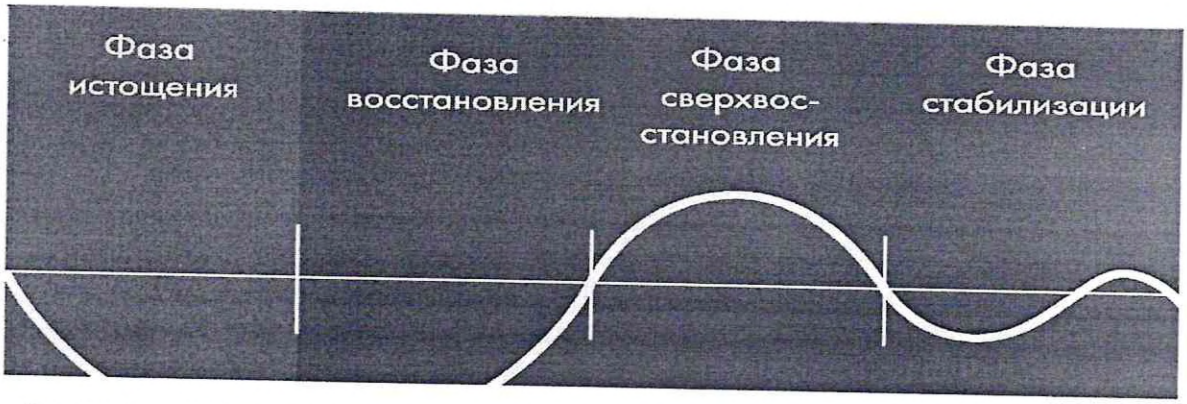


Рисунок 9 - Эффект сверхвосстановления (суперкомпенсации) работоспособности в период отдыха после выполнения работы

Тем не менее, считается, что оптимальные периоды отдыха между учебно-тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха. Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Кроме того, при планировании тренировочных нагрузок в течение дня также целесообразно учитывать биологические ритмы организма. Рациональный суточный режим создает наиболее благоприятные условия для работы и восстановления, что обеспечивает рост функциональной работоспособности. Современные данные в области хронобиологии и хроногигиены позволяют утверждать, что все аспекты деятельность организма тесно связаны с биологическими ритмами (биоритмами). В данном контексте выделяются наиболее благоприятные периоды для проведения основных учебно-тренировочных занятий и соревнований - с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

Исключительно важным для обеспечения оптимального течения процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить учебно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В крайнем случае, такие занятия должны проводиться спустя примерно 45-60 минут после сна.

Не рекомендуется проводить учебно-тренировочные занятия в поздние вечерние часы (после 21:00 ч.), так как в это время они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает обучающимся заснуть в установленное время.

Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению. Рекомендуется делать это за 1,5-2 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после нее.

В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двух- и трехразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.).

Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем не заменимым видом отдыха. Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности.

Для правильного планирования фаз нагрузки и периодов отдыха в микроциклах необходимо учитывать следующие положения:

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;

- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;
- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трёх занятий в течение дня.

Процессы утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками характеризуются значительной активностью функциональных систем, лимитирующих эффективность такой работы. При этом продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма не одинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, когда функциональные системы обучающихся еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры учебно-тренировочного процесса, для каждой возрастной группы хоккеистов.

5.2. Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий)

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) основаны на общих и специальных закономерностях построения учебно-тренировочного процесса. Иными словами, эффективность учебно-тренировочного процесса определяется двумя важными составляющими: закономерностями адаптации к психофизиологическим воздействиям и современными методическими принципами и технологиями построения спортивной тренировки в хоккее. Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения учебно-тренировочного процесса:

– первый принцип - организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;

– второй принцип - любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним ее параметрам, так и по внутренним (структурно-функциональным) характеристикам функционирования организма;

– третий принцип - изменения структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности хоккеиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;

– четвертый принцип - характер и направленность адаптационных изменений в организме обучающегося всегда определяются специфическими особенностями осуществляемой им учбено-тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);

– пятый принцип - устойчивые функциональные системы, обеспечивающие специализированные двигательные акты, формируются в результате многократного воспроизведения базовых движений и технических приемов.

Вышеназванные принципы являются исключительно важными как для освоения хоккеистами технических элементов и приемов, так и повышения уровня специальной тренированности.

Обучение хоккеистов техническим приемам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка:

– двигательный навык формируется неравномерно, что выражается в разной мере качественного и количественных характеристик в отдельные фазы его формирования: быстрый прирост показателей в начале освоения, замедление в последующих фазах с одновременным ростом качественных характеристик;

– снижение качества и темпов освоения двигательного, так называемое «плато», обусловлены комплексом «внутренних» и «внешних» причин: незавершенность адап-

тационных процессов, отсутствие устойчивого функционально-структурного следа и неэффективность методики обучения и тренировки;

– в результате полного прекращения повторения или использования навыка в решении двигательных задач, происходит элиминация функциональных систем организма, обеспечивающих реализацию навыка;

– процесс совершенствования навыка является потенциально безграничным при наличии и сбалансированности «внутренних» и «внешних» ресурсов;

– в процессе формирования и совершенствования двигательного навыка возможно проявления, так называемого эффекта «переноса», который может иметь как положительное, нейтральное так и отрицательное влияние на формирование другого навыка.

Рассматривая практические рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса хоккеистов с учетом спортивной специализации, выделим наиболее важные:

- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;
- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в учебно-тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;
- определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста;
- установлено, что с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длинна конечностей) оказывают влияние на выбор специализации - защитники обладают более высокими показателями длинны конечностей, массы, роста, масса-ростового индекса;
- после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности - оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект.

Очевидно, что преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств, только при соответствующем уровне специальной физической подготовленности. Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства в учебно-тренировочный процесс хоккеистов должны включаться упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа. Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышение силовых возможностей. Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростно-силовой направленности. В тоже время, учитывая тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее, необходим рациональней подход к выбору тренировочных средств, учитывающий индивидуальные особенности хоккеиста.

5.3. Структура годичного цикла

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. В ходе подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы. Подготовительный период делится на 2 больших этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

У хоккеистов младшего школьного возраста обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен. Главная задача обще-подготовительного этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их

спортивная форма. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу обще-подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

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

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача - достижение высоких и стабильных результатов. В группах начальной подготовки установка на высшие достижения носит характер отдалённой перспективы.

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовки.

Средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближённых к игре.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Однако в подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст обучающихся, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

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

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

В соревновательном периоде, когда его продолжительность велика, целесообразно включать промежуточные мезоциклы. Они вводятся с целью поддержания общей тренированности на достаточно высоком уровне, снятия перенапряжения, вызванного частым участием в играх. Учебно-тренировочный процесс строится на основании закономерностей, характерных для подготовительного периода, однако относительный объем специальных средств подготовки выше.

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом цикле.

К задачам переходного периода относится следующее:

1. Сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне.

2 Обеспечение активного отдыха обучающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья.

3 Устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

4. В переходном периоде постепенно снижается интенсивность нагрузок.

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

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводятся работы над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности. Если же обучающийся не получал достаточных нагрузок, недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в соревновательном.

Таблица № 31. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке на этапах спортивной подготовки

Наименование этапа спортивной подготовки	Год обучения на этапе	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное число обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке к концу учебного года
Этап начальной подготовки	1 год	8	14	28	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2 год		14	28	7	
	3 год		14	28	8	
Учебно-тренировочный этап	1 год	11	10	20	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2 год		10	20	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	3 год		10	20	16	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, юношеские спортивные разряды/III сп.р.
	4 год		10	20	16	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, юношеские спортивные разряды/III сп.р.
	5 год		10	20	16	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, II спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства		15	6	12	20	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, II-I сп.р.

5.4. Рекомендации по обеспечению техники безопасности.

Ответственность за обеспечение техники безопасности, за жизнь и здоровье обучающихся на учебно-тренировочном занятии возлагается непосредственно на тренера-преподавателя, руководящего учебно-тренировочным процессом. Тренер-преподаватель должен знать основы техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею.

В целях обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на ледовой арене тренер-преподаватель обязан в начале и в течение года проводить с обучающимися инструктажи по технике безопасности при занятиях хоккеем, по правилам поведения на катке, в спортивном зале и т.п. с записью в журнале учета групповых занятий спортивной школы с указанием даты проведения, темы инструктажа, за личной подписью.

В первичный инструктаж, а также последующие инструктажи должны входить следующие вопросы:

1. Обучающиеся допускаются в раздевалку за 20 минут до начала учебно-тренировочного занятия.

2. Выход обучающихся на ледовую арену разрешен только в сопровождении тренера-преподавателя.

3. В начале учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель проводит перекличку обучающихся с отметкой в журнале учета групповых занятий спортивной школы. По окончании учебно-тренировочного занятия обучающиеся организованно выходят в раздевалки.

При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью обучающихся в процессе проведения учебно-тренировочного занятия, тренер-преподаватель должен их устранить, при невозможности это сделать - отменить занятие.

Запрещается:

- Тренеру-преподавателю покидать ледовую арену во время учебно-тренировочного занятия и оставлять обучающихся без присмотра;
- присутствие обучающихся на ледовой арене без тренера-преподавателя категорически запрещено;
- проносить, использовать, приводить в действие: спиртные напитки; любого вида оружие и боеприпасы; колющие и режущие предметы; дымовые шашки; сигнальные ракеты; петарды; пиротехнику; огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, отравляющие и едко пахнущие вещества; легковоспламеняющиеся, пожароопасные материалы и предметы; красящие вещества; наркотические средства; радиоактивные материалы; газовые баллончики нервно-паралитического и слезоточивого воздействия; лазерные устройства;
- курить в помещениях и на территории спортивной школы; сквернословить;
- бросать предметы на трибуны, ледовое поле и пространство вокруг него, а также целенаправленно в обучающихся, тренеров-преподавателей, сотрудников спортивной школы;
- приходить в спортивную школу с животными;
- самовольно проникать в служебные и производственные помещения спортивной школы;
- играть в спортивные игры вне специально отведенных для этого мест (спортивных площадок) за исключением проведения в установленном порядке организованных массовых спортивно-развлекательных мероприятий;
- нарушать санитарно-гигиенические правила и нормы;
- наносить на стены, столы и в других местах какие-либо надписи и рисунки, расклеивать и вывешивать объявления без разрешения администрации;
- портить имущество спортивной школы;
- кричать, шуметь, нарушая тишину и создавая помехи осуществлению учебно-тренировочного процесса;
- находиться в помещениях для занятий спортом во время, не установленное расписанием учебно-тренировочных занятий своей группы;
- загораживать проходы, создавать помехи для движения людей и автотранспорта;

- передвигаться в помещениях спортивной школы на самокатах, велосипедах, роликовых коньках, скейтбордах;

- нарушать общественную мораль и нормы поведения.

Примерные темы бесед с обучающимися (с записью в журнале):

1. Вводный инструктаж. Правила поведения в спортивной школе.
2. Правила поведения в ситуациях, связанных с возможной угрозой совершения террористического акта, а также противоправных действий различного характера (сентябрь, февраль).
3. Меры безопасности для обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «хоккей».
6. Меры безопасности для обучающихся при проведении спортивных соревнований.
7. Инструкция для обучающихся по обеспечению безопасности во время поездки в автобусах.
8. Инструкция для обучающихся по обеспечению безопасности на железнодорожном транспорте.
9. Меры безопасности для обучающихся при занятиях в тренажерном зале.
10. Правила противопожарной безопасности.
11. Профилактика инфекционных заболеваний, сезонных заболеваний, коронавирусной инфекции.
12. Основные навыки оказания первой помощи.
13. Правила безопасного поведения на открытых водоемах летом.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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 19.05.2026 № 484н «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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы №32, №33);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы №34, №35);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 32. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

(с учетом Приложения № 10 к ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Ед. изм.	Расчетная единица	Кол-во изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	На хоккейную площадку	2
2.	Мат гимнастический	штук	На игровой зал	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	На игровой зал	2
4.	Мяч волейбольный	штук	На игровой зал	2
5.	Мяч гандбольный	штук	На игровой зал	2
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	На игровой зал	2
7.	Мяч футбольный	штук	На игровой зал	2
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	На хоккейную площадку	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	На тренера-преподавателя	1
10.	Свисток судейский	штук	На тренера-преподавателя	1
11.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
12.	Скамья гимнастическая	штук	На игровой зал	2
13.	Станок для точки коньков	штук	На организацию	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	На игровой зал	2
15.	Шайба	штук	На хоккейную площадку	80

Таблица № 33. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Ед.изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1

Таблица № 34. Обеспечение спортивной экипировкой

(с учетом Приложения № 11 к ФССП)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Ед. изм.	Расчетная единица	Кол-во изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	На организацию	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	На организацию	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	На организацию	3

4.	Нагрудник для вратаря	штук	На организацию	3
5.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	На организацию	3
6.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	На организацию	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	На организацию	3
8.	Шорты для вратаря	штук	На организацию	3
9.	Щитки для вратаря	пар	На организацию	3

Таблица № 35. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Первый и второй годы		Третий год					
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
2.	Гамаши спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
8.	Коньки для игрока (защитника,	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

	нападающего) (ботинки с лезвиями)										
9.	Майка хоккейная тренировочная с длинным рукавом (сетка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	2	2	2
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
23.	Шорты для	штук	на	-	-	-	-	1	1	1	1

	игрока (защитника, нападающего)		обучающегося								
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2021, регистрационный № 22054).

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы для тренеров-преподавателей

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К.А. Буццичелли; пер. с англ. М. Прокопьева. - 3-е изд. - М.: Спорт, 2016 . - 385 с.
2. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» - Тера Спорт 2000 г.
3. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

4. Ишматов Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Р.Г. Ишматов. - СПб. : [б.и.], 2014. - 144 с.
5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Отбор в хоккее : учебное пособие / Ю.Ф. Курамшин, Л.В. Михно. - СПб. : [б.и.], 2013. - 175
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. - М. : Советский спорт, 2010. - 320 с.
7. Михно Л.В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей, учебное пособие / Л. В. Михно, Е.В. Утишева. - СПб.: Кинетика, 2016. - 147 с.
8. Михно Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л.В. Михно [и др.]; под ред. Л.В. Михно. - СПб. : [б.и.], 2017. - 616 с.
9. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. - М.: Просвещение, 2018. - 60 с.
10. Никонов Ю.В. «Подготовка квалифицированных хоккеистов» - Мн. Асар 2003 г.,
11. Никонов, Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. - Минск: Витпостер, 2014. - 576 с.
12. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.
13. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
14. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
15. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ : методическое пособие / под. ред.: Ю.В. Королева; пер. Л.А. Зарахович. М.: Человек, 2012 . - 348 с.
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденный приказом Минспорта России от 26.09.2025 № 782.
17. Филатов, В.В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 в группах начальной подготовки: учебное пособие / В.В. Филатов. СПб. : [б.и.], 2014. - 145 с.
18. Ходкевич, В.А. Подвижные игры при подготовке юных вратарей в хоккее с мячом: учебно-методическое пособие / В.А. Ходкевич. - Хабаровск: ДВГАФК, 2013.

Список литературы для обучающихся

1. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А.Г. Грецов – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.
2. Всемирный антидопинговый кодекс»
3. Твой выбор – здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г. Грецов – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ - www.minstm.gov.ru
2. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -www.lib.sportedu.ru
5. Федерация хоккея России - www.fhr.ru
6. Международная федерация хоккея - http://www.iihf.com

7. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). – URL:http://www.rusada.ru/
8. Сайт онлайн-образования антидопингового агентства РУСАДА-http://www.course.rusada.ru/