

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ХОККЕЙНАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ В.В. ПЕТРОВА»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор**

**АНО ДО «СШ «Хоккейная Академия  
им. В.В. Петрова»**



**Г.А. Бенилов**

**«19» июля 2023 г.**

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»  
разработана АНО ДО «СШ «Хоккейная Академия  
им. В.В. Петрова»**

**г. Красногорск  
2023**

***Разработчики программы:***

Петров М.В  
Попугаев А.А.  
Шаламай С.А

***Рецензенты:***

*Валерий Чёрный*, советский спортсмен, хоккеист,  
мастер спорта международного класса;  
*Денис Денисов*, российский хоккеист, защитник,  
заслуженный мастер спорта России.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», 2023. — 135 стр. **(далее – «Программа» или «Программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»)**

**Срок реализации программы:**

Этап начальной подготовки – 5 лет

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 9 лет

Этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничен

© Автономная некоммерческая организация дополнительного образования «Спортивная школа «Хоккейная Академия имени В.В. Петрова» **(далее – «Организация»)**

# Содержание

1. Пояснительная записка . . . . .	5
2. Нормативная часть . . . . .	7
2.1. Задачи организации . . . . .	7
2.2. Тренировочный процесс . . . . .	10
2.3. Нормативы подготовки и критерии зачисления . . . . .	17
2.4. Тренировочные мероприятия . . . . .	22
2.5. План многолетней спортивной подготовки. . . . .	23
Требования к антидопинговым мероприятиям . . . . .	24
2.6. Оборудование, инвентарь, экипировка . . . . .	25
2.7. Требования к научно-методическому обеспечению . . . . .	32
3. Методическая часть. . . . .	33
3.1. Спортивная подготовка . . . . .	33
3.2. План годовичного цикла подготовки . . . . .	37
3.3. Перечень тренировочных мероприятий. . . . .	39
3.4. Примерные тренировочные планы . . . . .	42
3.5. Программный материал для практических занятий . . . . .	67
3.5.1. Физическая подготовка . . . . .	67
3.5.2. Техническая подготовка . . . . .	73
3.5.3.1. Тактическая подготовка . . . . .	87
3.5.4. Теоретическая подготовка . . . . .	95
3.5.5. Психологическая подготовка . . . . .	102
3.5.6. Воспитательная работа . . . . .	108
3.5.7. Антидопинговые мероприятия . . . . .	110
3.5.8. Восстановительные мероприятия . . . . .	114
3.5.9. Инструкторская и судейская практика. . . . .	117

4. Система контроля и зачетные требования . . . . .	119
5. Методическая литература . . . . .	134
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий . . . . .	136

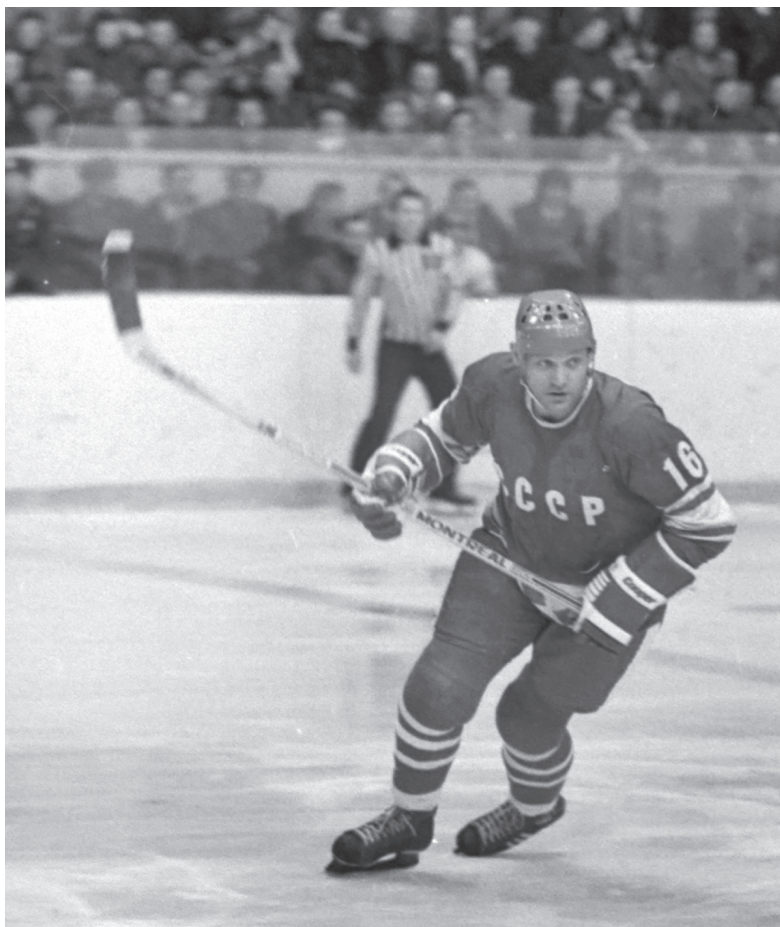
# 1. Пояснительная записка

Программа для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) и автономных некоммерческих организаций (АНО) разработана на основе нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы спортивных школ. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующее:

- **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависи-

мости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки резервов и содействует успешному решению задач физического воспитания юношей и девушек.



## 2. Нормативная часть

### 2.1. Задачи организации

Этапы многолетней подготовки включают в себя этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. Материал по физической и технико-тактической подготовке представлен в программе по годам спортивной подготовки. Приводятся примеры объединения упражнений в тренировочные задания. А также тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на обучение техники и тактики, на совершенствование технико-тактического мастерства.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в детско-юношеских спортивных школах является подготовка хоккеиста высокой квалификации.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- отбор юношей и девушек для занятий по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;

- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- подготовка резерва в сборные команды России.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов – это единый процесс спортивной подготовки, состоящий из следующих этапов:

- начальной подготовки;
- тренировочный (спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

На этапе начальной подготовки, решаются следующие задачи:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «хоккей»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

На тренировочном этапе (спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;



- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основные показатели работы спортивных школ и по хоккею — стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступления на соревнованиях.

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

этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

## 2.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

**Этап начальной подготовки.** На этот этап зачисляются занимающиеся на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки, на конкурсной основе (по наибольшему количеству набранных баллов). На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. На этапе начальной подготовки занимающиеся должны участвовать в официальных соревнованиях не более 28% объема от общего количества часов подготовки, но не менее 5 игр.

**Тренировочный этап.** На этом этапе формируется группа юных хоккеистов на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения юными хоккеистами контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований, показанные спортсменом, включенные в группы на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа (этап спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации

тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

**Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.** При зачислении на углубленные специализации юные хоккеисты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями, совершенствуются командные тактические и соревновательные действия в атаке и обороне.

План многолетней подготовки юных хоккеистов — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам спортивной подготовки. При составлении плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам спортивной подготовки. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки (табл. 3).

Разработанный и выверенный таким образом план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного возраста.

Таким образом, при составлении плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности процесса спортивной подготовки, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Не менее 3	Не менее 8	10-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не менее 5	Не менее 11	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Не менее 15	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Не менее 17	2-4

Таблица 2

## ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	Не менее 4	Не менее 7	Не менее 12	Не менее 16	Не менее 20	Не менее 24	Не менее 28	
Количество тренировок в неделю	Не менее 2	Не менее 2	Не менее 5	Не менее 7	Не менее 7	Не менее 7	Не менее 7	
Общее количество часов в год	Не менее 300	Не менее 440	Не менее 702	Не менее 902	Не менее 1212	Не менее 1380	Не менее 1448	
Общее количество тренировок в год	Не менее 146	Не менее 146	Не менее 298	Не менее 440	Не менее 440	Не менее 446	Не менее 446	

Таблица 3

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	66 - 73	59 - 68	57 - 63	52 - 59	48 - 59	49 - 55	
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	22 - 24	16 - 18	10 - 11	9 - 10	7 - 9	3 - 4	
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	10 - 11	9 - 11	11 - 12	13 - 14	
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5 - 7	15 - 16	15 - 16	15 - 16	15 - 16	

1.4.	Техническая подготовка (%)	33 - 34	27 - 28	15 - 16	11 - 12	7 - 10	5 - 6
1.5.	Тактическая подготовка (%)	7 - 9	7 - 9	7 - 9	8 - 10	8 - 12	13 - 15
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%)	5 - 6	7	8 - 10	9 - 10	11 - 15	13 - 15
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3 - 4	3 - 4	3 - 4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24 - 26	29 - 30	30 - 32	31 - 32	29 - 31	30 - 31

Таблица 4

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Этап совершенствования спортивного мастерства		
					До двух лет	Свыше двух лет	
<b>Юноши (мужчины)</b>							
Контрольные	-	2	2	3	3	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2	2
Игры	-	15	30	36	60	70	70
<b>Девушки (женщины)</b>							
Контрольные	-	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32	38	38



### 2.3. НОРМАТИВЫ ПОДГОТОВКИ И КРИТЕРИИ ЗАЧИСЛЕНИЯ

Таблица 5

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА  
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта <*>	с	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги <*>	см	не менее	
			135	125
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук <*>	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м <***>	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м <***>	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м <***>	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы <***>	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы <***>	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

<\*> Обязательное упражнение.

<\*\*\*> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

Таблица 6

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта <*>	с	не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги <*>	см	не менее	
			160	145
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук <*>	количество раз	не менее	
			5	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук <*>	количество раз	не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км с высокого старта <*>	мин, с	не более	
			5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м <***>	с	не более	
			5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м <***>	с	не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м <***>	с	не более	
			7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы <***>	с	не более	
			12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы <***>	с	не более	
			14,5	15,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря <***>	с	не более	
			42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря <***>	с	не более	
			43	47

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

<\*> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

<\*\*\*> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<\*\*\*\*> Обязательное упражнение для вратарей.

Таблица 7

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта <*>	с	не более	
			4,7	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног <*>	м, см	не менее	
			11,70	9,30
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук <*>	количество раз	не менее	
			12	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук <*>	количество раз	не менее	
			-	15
5.	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела <*>	количество раз	не менее	
			7	-
6.	Бег 400 м с высокого старта <*>	мин, с	не более	
			1,05	1,10
7.	Бег 3 км с высокого старта <*>	мин	не более	
			13	15
8.	Бег на коньках 30 м <***>	с	не более	
			4,7	5,3
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед <***>	с	не более	
			25	30
10.	Бег на коньках челночный 5 x 54 м <***>	с	не более	
			48	54
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря <***>	с	не более	
			40	45

Окончание табл. 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря <***>	с	не более	
			39	43

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

<\*> Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

<\*> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<\*\*\*> Обязательное упражнение для вратарей.



Таблица 8

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В  
ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Бег 30 м с высокого старта <*>	с	не более	
			4,2	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног <*>	м	не менее	
			12	10
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук <*>	количество раз	не менее	
			14	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук <*>	количество раз	не менее	
			-	22
5.	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела <*>	количество раз	не менее	
			20	10
6.	Бег 400 м с высокого старта <*>	мин, с	не более	
			1,03	1,08
7.	Бег 3 км с высокого старта <*>	мин, с	не более	
			12,30	14,30
8.	Бег на коньках 30 м <***>	с	не более	
			4,3	4,8
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед <***>	с	не более	
			22	26

Окончание табл. 8

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
10.	Бег на коньках челночный 5 x 54 м <*>	с	не более	
			45	50
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря <***>	с	не более	
			35	42
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря <***>	с	не более	
			35	39

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

<\*> Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

<\*> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<\*\*\*> Обязательное упражнение для вратарей.

Таблица 9

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**2.4. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Все мероприятия тренировочного процесса, общие и специальные, направлены на формирование устойчивых навыков юных

хоккеистов как профессионального владения техникой, так и психологической устойчивости. Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям, тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям, Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации строятся на специализированных тренировочных мероприятиях: тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке, восстановительные тренировочные мероприятия, тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования, тренировочные мероприятия в каникулярный период, а также просмотрные тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.

## 2.5. План многолетней спортивной подготовки

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 подготовки по годам обучения.
- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения основ 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

План разрабатывается для каждого этапа спортивной подготовки.

## ТРЕБОВАНИЯ К АНТИДОПИНГОВЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами, тренерами-преподавателями спортивного учреждения — повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программ общеобразовательных (общеобразовательных, предпрофессиональных) и спортивной подготовки по видам спорта в предметной области: теория и методика физической культуры и спорта и в рамках воспитательной работы необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди воспитанников. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг — это несовместимо!».

## 2.6. ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, ЭКИПИРОВКА

Таблица 10

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ  
ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 10.1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4



Окончание табл. 10.1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60



Таблица 10.2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование		Этапы спортивной подготовки									
		Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
N	Наименование			кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Ключика для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Ключика для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

Таблица 11

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 11.1

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



Таблица 11.2

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА, ПЕРЕДАВАЕМАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивные	штук	на занимающегося			2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	2	1	1	2	1	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1

Окончание табл. 11.2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок эксклю-тапии (лет)	количество	срок эксклю-тапии (лет)	количество	срок эксклю-тапии (лет)	количество	срок эксклю-тапии (лет)		
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1

16.	Подтяжки для гамаш	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на занимающегося	1	2	2	1	2	1	1	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1

## 2.7. ТРЕБОВАНИЯ К НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Рассматривая проблему формирования сознания и компетентности юных хоккеистов, необходимо учитывать составляющие, например, образовательную и информационную среду, имеющееся информационно-методическое пространство, современные технологии и социальную среду. Понятие «образовательное пространство» определяют, как окружающую человека зону его активности, ближайшего развития; как «территорию», где существуют источники развивающего влияния порождаются его факторы, действуют закономерности и принципы, осуществляются различные виды деятельности, реализуются педагогические технологии.

Создание научно обоснованных системы методической работы и методического обеспечения — объективная необходимость и одновременно важное условие формирования не только развития юных хоккеистов, но и рост профессионализма преподавателей, развития их педагогического творчества.



## 3. Методическая часть

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

### 3.1. Спортивная подготовка

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «хоккей», основных концепций теории и методики хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

Специализированные занятия по хоккею начинаются с 11 лет. После окончания курса обучения в СШ и СШОР юноши переходят в команды высших разрядов. Первых значительных успехов в хоккее хоккеисты достигают в возрасте 18—20 лет, а наивысших результатов достигают в возрасте 25—28 лет.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы; определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

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

В Таблице 12 приведены обобщенные данные по срокам чувствительных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например, чувствительная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

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

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Таблица 12

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Морфофункциональные	Возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+	+	+
Мышечная масса					+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+							
Анаэробные возможности	+	+	+	+						
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

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

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

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

На этапах спортивной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и оригинальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

### 3.2. План годичного цикла подготовки

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В хоккейных клубах высокой квалификации, на осно-

ве известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годичного цикла подготовки хоккеистов. Все тренировочные мероприятия должны распределяться в течение года в соответствующем режиме. А эффективность тренировочных мероприятий подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации.

В определенной мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных хоккеистов, практикуется в детских и юношеских спортивных школах на тренировочном этапе и этапах спортивного мастерства (Таблица 14). Что же касается этапов предварительной и начальной подготовки, то построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь материал процесса спортивной подготовки конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

На начальном этапе многолетней подготовки также, как и на предварительном этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо)циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.



## 3.3. ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Таблица 13

## ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Пределная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастера	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	Не менее 12	Не менее 18	Не менее 18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	Не менее 12	Не менее 14	Не менее 18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим все-российским спортивным соревнованиям	-	Не менее 12	Не менее 14	Не менее 15	

Окончание табл. 13

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Пределная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	Не менее 12	Не менее 12	Не менее 12	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	Не менее 12	Не менее 15	Не менее 15	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях



2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема





Определение структуры и содержания годовых циклов 1-го, 2-го и 3-го годов процесса спортивной подготовки на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл (Таблицы 15,16,17).

Так на 1-м году обучения этого этапа суммарный объем равен 372 часам, на 2-м году - 428 часам, на 3-м году — 432 часам. Соответственно изменяется и объем двигательной активности (тренировочная и соревновательная нагрузка) на 1-м году - 312 часов, на 2-м - 364 часов, на 3-м — 364 часа. Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки: незначительно снижается объем общей физической подготовки и увеличивается объем специальной. Наблюдается незначительное увеличение объемов технической, тактической и игровой подготовки.

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую Физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На тренировочном этапе в группах спортивной специализации начинается специализированная подготовка юных хоккеистов.

В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой (Таблицы 18,19).

На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годом процесса спортивной подготовки на этапе спортивной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.



Таблица 15  
 ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды подготовки	Количество (ч)	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая													
Спец. физическая													
Техническая													
Тактическая													
Игровая													
Соревновательная (игры)													
Контрольные испытания													
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки													
Теоретическая													
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
ВСЕГО													

Таблица 16

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Виды подготовки	Количество (ч)	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая													
Спец. физическая													
Техническая													
Тактическая													
Игровая													
Соревновательная (игры)													
Контрольные испыты- тания													
Всего часов соревно- вательной и трениро- вочной нагрузки													
Теоретическая													
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
ВСЕГО													

Таблица 17

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
 ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Виды подготовки	Количество (ч)	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая													
Спец. физическая													
Техническая													
Тактическая													
Игровая													
Соревновательная (игры)													
Контрольные испытания													
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки													
Теоретическая													
Восстановительные мероприятия													
И структурная и судейская практика													
<b>ВСЕГО</b>													



Таблица 18

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
 ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Виды подготовки	Количество (ч)												переход- ный	
	Периоды													
	подготови- тельный	соревновательный												
		Этапы						2 соревновательный						
ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный									2 соревновательный			
Общая физическая														
Спец. физическая														
Техническая														
Тактическая														
Игровая														
Соревновательная (игры)														
Контрольные испытания														
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки														





Окончание табл. 19

Виды подготовки	Количество (ч)																							
	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июни												
													Периоды											
													соревновательный											
переходный																								
	подготовительный		1 соревновательный				2 соревновательный																	
	ОПЭ	спэ																						
Теоретическая																								
Восстановительные мероприятия																								
Инструкторская и судейская практика																								
ВСЕГО																								

Таблица 20

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПОНЕДЕЛЬНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА  
 В ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ (ИЮЛЬ) И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ (ДЕКАБРЬ) МЕЗОЦИКЛАХ  
 ДЛЯ ГРУПП ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Общеподготовительный МЗЦ					Всего (ч)	Соревновательный МЗЦ						
		Микроциклы (недели)						Микроциклы (недели)						
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		
Общая физическая														
Спец, физическая														
Техническая														
Тактическая														
Игровая														
Соревновательная (игры)														
Контрольные испытания														
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки														
Теоретическая														
Восстановительные мероприятия														
Инструкторская и судейская практика														
<b>ВСЕГО</b>														

Следующим звеном технологии планирования является план-график распределения программного материала мезоциклов по микроциклам. В Таблице 20 в качестве примера представлены планы-графики распределения программного материала общеподготовительного и соревновательного мезоциклов по микроциклам. Из таблицы явствует, что микроциклы (недельные) общеподготовительного и соревновательного этапов имеют четко выраженные различия по объему, направленности и содержанию программного материала, что отвечает на поставленные перед ними задачи и свидетельствует о корректности такого подхода в планировании процесса подготовки юных хоккеистов. Дальнейшая технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий.

В Таблице 21 показано примерное построение 3-го микроцикла общеподготовительного мезоцикла для групп спортивной специализации 2-го года процесса спортивной подготовки. В означенном микроцикле представлены объемы отдельных видов подготовки, приходящиеся на каждый тренировочный день.

В заключительном звене технологии планирования - в микроцикле и плане-конспекте занятия подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки.

В Таблицах 22 - 27 представлены примерные планы-графики распределения программного материала по месячным (мезо)циклам для групп тренировочного этапа спортивной специализации 1-го, 2-го, 3-го, 4-го и 5-го годов процесса спортивной подготовки.

Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики хоккея, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей хоккеистов 11—17 лет. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, в сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной.

Следующим ходом технологии планирования является распределение программного материала мезоциклов (месячных циклов) по микро- (недельным) циклам. В Таблице 26 для примера показаны планы-графики распределения материала подготовительного и соревновательного мезоциклов по микроциклам. Из табли-

цы видно, что структура и содержание рассматриваемых мезо- и микроциклов имеют незначительные различия.

В Таблице 28 представлено примерное построение соревновательного микроцикла. Из таблицы явствует, что наибольший объем тренировочных нагрузок приходится на 2-й и 4-й дни микроцикла. Соревновательная нагрузка в виде официальной игры приходится на 6-й день. Рассматривая микроцикл по содержанию и направленности тренировочных дней, можно, видеть, что 1-й, 2-й, 4-й и 6-й дни микроцикла имеют технико-тактическую и игровую направленность, а 3-й день - атлетическую.

Таблица 21

ПРИМЕРНОЕ ПОСТРОЕНИЕ 3-го микроцикла общеподготовительного мезоцикла для групп начальной специализации 2-го года спортивной подготовки

Виды подготовки	Дни микроцикла						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Общеподготовительная			Отдых				Отдых
Специально-физическая							
Техническая							
Тактическая							
Игровая							
ВСЕГО							







Таблица 23

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
 ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 2-ГО ГОДА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды подготовки	Количество (ч)		Периоды												переход- ный			
	ОПЭ	спэ	подготови- тельный		соревновательный													
			Этапы															
			1-й соревновательный						2-й соревновательный									
июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь							
Общая физическая																		
Спец. физическая																		
Техническая																		
Тактическая																		
Игровая																		



Таблица 24

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
 ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 3-ГО ГОДА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды подготовки	Колличество (ч)												переход- ный				
	Периоды																
	подготови- тельный			соревновательный						2 соревновательный							
	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	опэ	СПЭ			
Общая физическая																	
Спец. физическая																	
Техническая																	
Тактическая																	
Игровая																	







Таблица 26  
 ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 5-го ГОДА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды подготовки	Количество (ч)																							
	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь												
													Периоды											
													подготовительный						соревновательный					
ОПЭ		СПЭ		1-й соревновательный		2-й соревновательный		переходный																
Общая физическая																								
Спец. физическая																								
Техническая																								
Тактическая																								
Игровая																								





Таблица 27

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПОНЕДЕЛЬНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ (АВГУСТ) И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ (НОЯБРЬ) МЕЗОЦИКЛАХ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 3-ГО ГОДА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды подготовки	Количество (ч)	Общеподготовительный МЗЦ					Количество (ч)	Соревновательный МЗЦ						
		Микроциклы (недели)						Микроциклы (недели)						
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		
Общая физическая														
Спец. физическая														
Техническая														
Тактическая														
Игровая														
Соревновательная (игры)														
Контрольные испытания														
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки														
Теоретическая														
Восстановительные мероприятия														
Инструкторская и судейская практика														
ВСЕГО														

Таблица 28

ПРИМЕРНОЕ ПОСТРОЕНИЕ 2-ГО МИКРОЦИКЛА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 3-ГО ГОДА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды подготовки	Дни микроцикла						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Общефизическая						Официальная игра	Отдых
Специально-физическая							
Техническая							
Тактическая							
Игровая							
Соревновательная							
ИТОГО (час)							

### 3.5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

#### 3.5.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоничное 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 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, металлическими палками, эспандерами.

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

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

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

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку 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. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

#### *Специально-подготовительные упражнения*

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств* мышц ног, определяющих эффективность 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 су-

ставе 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 второго 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 3м. 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 (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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

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

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью пар-



тнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

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

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

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 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.

### 3.5.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реали-

зовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов США и СШОР технической подготовке следует уделять должное внимание.

### *Примерные блоки тренировочных заданий*

Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное задание* имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

В Таблицах 29, 30 и 31 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники передвижения на коньках  
 Таблица 29

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки					Тренировочный этап (спортивной специализации)						
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й				
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке												
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста												
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул												
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой												
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот												
6.	Бег скользящими шагами	+	+	+									
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда												
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)												
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+											
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+

Окончание табл. 29

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
11.	Торможения полуплугом и плугом								
12.	Старт с места лицом вперед	+	+	+					
13.	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+			
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+					
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+

20.	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Старты из различных положений с последующими рывками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Падения на колени в движении с последующим быстрым		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Кувырок в движении																	
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и																	
27.	Комплекс приемов техники по пере- движению хоккеистов на коньках,																	

Таблица 30  
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ. ПРИЕМЫ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	без ограничений	11	12	без ограничений
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Основная стойка хоккеиста	+											
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+	+										
3.	Ведение шайбы на месте	+											
4.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+									



Окончание табл. 30

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)				+	+	+	+	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом				+	+	+	+	+	+	+
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)				+	+	+	+	+	+	+
24.	Бросок-подкидка			+	+	+	+	+	+	+	+
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны			+	+	+	+	+	+	+	+
28.	Остановка шайбы крюком, кляшкой и рукояткой, коньком, рукой, туловищем			+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям		+	+	+	+	+	+	+	+	+
30.	Отбор шайбы кляшкой способом выбивания		+	+	+	+	+	+	+	+	+





Таблица 31

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ. ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)						Этап совершенствования	Этап высшего		
		1-й	2-й	3-й	Год обучения					без ограничений	без ограничений		
					1-й	2-й	3-й	4-й	5-й				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Обучение основной стойке вратаря	+											
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+											
3.	Приемы техники передвижения на коньках												
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+									
5.	T-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+								



Продолжение табл. 31

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Техника игры вратаря										
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате				+	+					
17.	Ловля шайбы на блин				+	+					
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+							
	Отбивание шайбы										
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+								
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+							
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена										
22.	Отбивание шайбы коньком	+	+	+							
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+							
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+							
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+	+	+					



Окончание табл. 31

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
36.	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
37.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+	+	+	+	+	+	+	+
38.	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+	+	+
39.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+	+	+

### 3.3.1. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В Таблицах 32-33 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам спортивной подготовки.



Таблица 32

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (спортивной специализации)						Этап совершенствования СМ	Этап высшего СМ		
		Год обучения						Год обучения									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й			10-й	11-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Приемы индивидуальных тактических действий					
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	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																



Приемы групповых тактических действий												
1.	Страховка											
2.	Переклочение											
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы											
4.	Взаимодействие защитников с вратарем											
Приемы командных тактических действий												
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий											
2.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2											
3.	Малоактивная оборонительная система 1—4											
4.	Малоактивная оборонительная система 1—3—1											
5.	Малоактивная оборонительная система 0—5											

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+
14.	Тактические построения в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия											
1.	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Групповые атакующие действия												
1.	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в 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 шайбы»											

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8.	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+	+
9.	Тактическая комбинация — «за-слон»										
10.	Тактические действия при вбрасывании судьями шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+
<b>Командные атакующие тактические действия</b>											
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. Ско-ростное прохождение средней зоны за счет продольных и диа-гональных передач				+	+	+	+	+	+	+
6.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны			+	+	+	+	+	+	+	+



Таблица 33

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)							Этап совершенствования СМ	Этап высшего СМ
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	без ограничений		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Тактика игры вратаря												
Выбор позиции в воротах												
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 контратаке				+	+	+	+	+	+	+	+

### 3.5.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### *Физическая культура и спорт в России*

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

Примерный план по теоретической подготовке представлен в Таблице 34.

#### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

#### *Этапы развития отечественного хоккея*

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

#### *Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к

спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров.

Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

### *Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания*

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



Таблица 34

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№ п/п	Название тем теоретической подготовки	Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (спортивной специализации)						Этап совершенствования СМ	Этап высшего СМ			
		Год обучения						Год обучения										
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	4-й			5-й		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1.	Физическая культура и спорт в России	+																
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+															
3.	Этапы развития отечественного хоккея	+	+															
4.	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	+	+	+														
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	+	+	+	+													

Окончание табл. 34

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6.	Травматизм в спорте и его профилактика				+	+	+	+	+	+	+
7.	Характеристика системы подготовки хоккеистов				+	+	+	+	+	+	+
8.	Управление подготовкой хоккеистов				+	+	+	+	+	+	+
9.	Основы техники и технической подготовки	+	+	+							
10.	Основы тактики и тактической подготовки				+	+	+	+	+	+	+
11.	Характеристика физических качеств и методика их воспитания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Соревнования по хоккею				+	+	+	+	+	+	+
13.	Психологическая подготовка хоккеиста	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Разработка плана предстоящей игры					+	+	+	+	+	+
15.	Установка и разбор игры				+	+	+	+	+	+	+
	ИТОГО										

### *Травматизм в спорте и его профилактика*

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

В качестве профилактики рекомендуется:

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

### *Характеристика системы подготовки хоккеистов*

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок.

Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов — планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

### *Основы техники и технической подготовки*

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, киноколлажов видеозаписи.

### *Основы тактики и тактической подготовки*

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

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

### *Характеристика физических качеств и методика их воспитания*

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.  
Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.  
Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

### *Соревнования по хоккею*

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

### *Психологическая подготовка хоккеистов*

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеиста непосредственно к конкретным соревнованиям.

Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

### *Разработка плана предстоящей игры*

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

### *Установка на игру и ее разбор*

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

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

### 3.5.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

#### *Общая психологическая подготовка*

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

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;

- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

#### *Воспитание личностных качеств*

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

#### *Формирование спортивного коллектива*

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

#### *Воспитание волевых качеств*

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

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

#### *Выдержка и самообладание*

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

#### *Инициативность и дисциплинированность*

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

*Дисциплинированность* выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе со-



резований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

### *Развитие процессов восприятия*

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

### *Развитие внимания*

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстротечных игровых ситуациях хоккеист одновременно

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

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

#### *Развитие оперативно-тактического мышления*

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

#### *Развитие способности управлять своими эмоциями*

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

*Психологическая подготовка к конкретному матчу*

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

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

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

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

### *Построение психологической подготовки*

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

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) *в подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
  - воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
  - развитие волевых качеств;
  - формирование спортивного коллектива;
  - развитие специализированного восприятия;
  - развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
  - развитие оперативного мышления;
- 2) *в соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;
- 3) *в переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно- психического восстановления.

#### 3.5.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патрио-

тическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

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

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

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

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

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

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

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;

- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

### 3.5.7. Антидопинговые мероприятия

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами, тренерами–преподавателями спортивного учреждения — повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программ общеобразовательных (общеобразовательных, предпрофессиональных) и спортивной подготовки по видам спорта в предметной области: теория и методика физической культуры и спорта и в рамках воспитательной работы необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди воспитанников. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг — это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач (Таблица 35):

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Таблица 35

## Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, просмотр видеоматериала, индивидуальные консультации врача
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).	
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.	

Во исполнение поручения Президента Российской Федерации от 9.11.2016 № Пр-2179 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта составлены «Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и осуществляющих спортивную подготовку». Программы подготовлены Министерством спорта РФ совместно с Министерством образования и науки РФ и Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» и утверждены Министерством спорта РФ 23 августа 2017 г.

Эти антидопинговые программы направлены на формирование нетерпимости к допингу, в том числе среди занимающихся физической культурой и спортом.

Особенность для занимающихся по программам спортивной подготовки (аблица 36):

- задача тренера систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;
- проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску.
- спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности.
- необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся.
- минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем.
- повышенные требования к квалификации преподавателя, реализующего данную программу.

Таблица 36

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Этапы подготовки	Наименование темы
1	Этап начальной подготовки	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 6. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом



Окончание табл. 36

№ п/п	Этапы подготовки	Наименование темы
2	Тренировочный этап (1-й и 2-й год обучения)	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные вещества и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы
3	Тренировочный этап (3-й - 5-й год обучения)	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2. Предотвращение допинга в спорте 3. Допинг-контроль 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики

Занятия могут проводиться в учебных классах, кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения

записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации.

Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

Если проведение данных тем обозначено учебным планом (программой по виду спорта) отдельного разрешения родителей для участия детей не требуется (действует презумпция согласия). Во избежание конфликтных ситуаций, рекомендуется поставить в известность родителей, особенно детей до 14 лет, о том, что такие темы будет изучаться.

Для проведения занятий по антидопингу в помощь тренеру разработана «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов» (А.Г. Грецов, к.п.н., доцент ФГБУ СПбНИИФК г. Санкт-Петербург, 2012г.).

### 3.5.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

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

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

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

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

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

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

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

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

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

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

### 3.5.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения процесса спортивной подготовки и судейства соревнований. Она проводится лицами, проходящими спортивную подготовку в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования. Лица, проходящие спортивную подготовку в этих группах, готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание данной 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 лицами, проходящими спортивную подготовку;
- 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 юными хоккеистами младших групп под наблюдением тренера.

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

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство спортивной школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
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.

Выпускники спортивной школы должны получить звания «Инструктор- общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе и спортивной школе олимпийского резерва.



## 4. Система контроля и зачетные требования

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру 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 спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

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

*Текущий контроль* проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

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

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять контролю за процессом спортивной подготовки, как наиболее доступному и информативному.

Контроль за процессом спортивной подготовки по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

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



### **ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНО ПОДГОТОВКИ**

Для оценки общей физической подготовки групп этапа начальной подготовки применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из п.п. упор лежа (кол-во).
4. Челночный бег 6х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности групп этапа начальной подготовки (на льду хоккейной площадки).

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 6х9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

### **ТЕСТЫ ДЛЯ ОБЩЕЙ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ ХОККЕИСТОВ В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

Для оценки общей физической подготовленности уровня подготовленности юных хоккеистов групп тренировочного этапа (спортивной специализации) применяются следующие тесты (вне льда) - 11-12лет.

1. Бег 30 м со старта (с) - оцениваются скоростные качества.
2. Трехкратный прыжок в длину (м) - оцениваются скоростно-силовые качества.
3. Бег 400 м (с) - оценивается скоростная выносливость.
4. Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во) - оцениваются силовые качества.
5. Подтягивание на перекладине (кол-во).
6. Тест Купера: 12-минутный бег (м).

Для оценки специальной физической подготовленности групп тренировочного этапа (спортивной специализации) (на льду).

1. Бег 30 м на коньках - оцениваются стартовая скорость — время 1-го 10- метрового отрезка и дистанционная - время 3-го 10-метрового отрезка.
2. Челночный бег 6х9 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно- силовые качества.

#### ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА.

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов тренировочных групп применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).

2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.
3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска.

Точнее и объективней можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

#### ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003 г.)

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за

показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### **Оценка общей физической подготовленности**

- 1. 20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).
- 2. Бег 20 м вперед спиной.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).
- 3. Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом

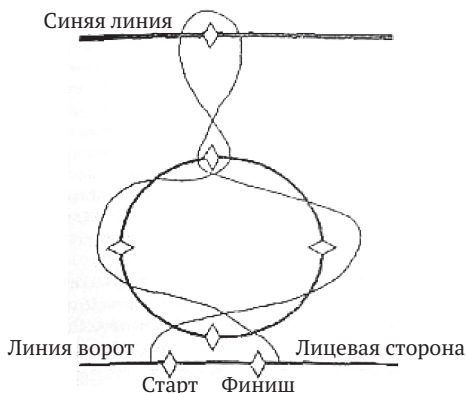
суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. **Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
5. **Тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на  $360^\circ$  на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на  $180^\circ$  и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).
6. **Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

#### **Оценка специальной физической и технической подготовленности**

1. **Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. **Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.
3. **Челночный бег 6х9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
4. **Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.
5. **Слаломный бег без шайбы** (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.
6. **Салки (вне льда).** Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.
- 7.



*Примечание.* Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздаётся свисток и на площадку вбегают следующие игроки команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

8. **Салки на льду.** Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.
9. **Борьба за шайбу.** Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.
10. **Борьба за мяч.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

*Правила.* С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
(ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ЭТАПА

**Оценка общей физической подготовленности**

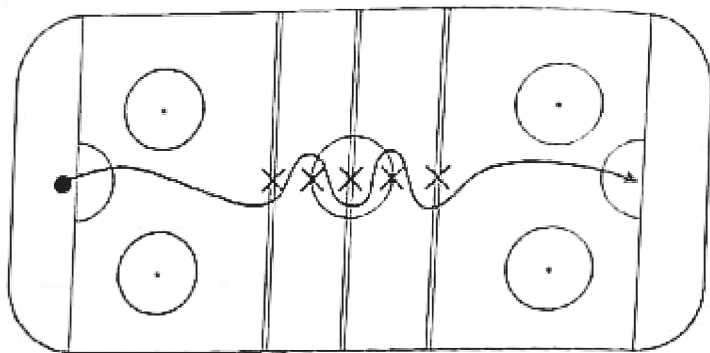
1. **Бег 30 м** с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).
2. **Пятикратный прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).
3. **Бег 400 м** направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).
4. **Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, йоги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.
5. **Приседание со штангой.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.
6. **Бег 3000 метров** направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

**Оценка специальной физической и технической подготовленности**

1. **Бег 30 м на коньках.** Оцениваются специальные скоростные качества (с).



2. **Челночный бег 5х54 м.** Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание клюшкой лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).
3. **Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на  $180^\circ$  и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.



4. **Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2).** Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на рас-

стоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

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

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

В Таблицах 5-8 приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов предварительной и начальной подготовки, а также начальной и углубленной специализации тренировочного этапа. Они представляют собою усредненные показатели многократных тестирований и являются ориентиром и средством контроля для тренеров и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

В процессе всего тренировочного процесса ведется Индивидуальная карта спортсмена (Таблица 37)

## Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Дата и место рождения \_\_\_\_\_  
 Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_, избранным видом спорта \_\_\_\_\_  
 Спортивная школа \_\_\_\_\_ Спортивное общество \_\_\_\_\_ Город, республика \_\_\_\_\_

Этапы спортивной подготовки, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие					Заключение врача
		Рост, см	Масса тела, кг	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	МСК мл/мин мл/мин/кг	
Исходные данные при зачислении в СШ, СШОР							
Этап начальной подготовки: 1-й 2-й 3-й							
Тренировочный этап (спортивной специализации): 1-й 2-й 3-й 4-й 5-й							

Этап совершенствования спортивного мастера	Этап высшего спортивного мастерства	Дата обследования	Физическая подготовленность								Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортивные результаты		
			Общая				Специальная				Количество	тренировочных дней/занятий	Соревновательных дней / занятий			
			Бег на 30 м	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3х10 м, с	Сгибание и разгибание рук в висе, кол-во повторений	Бег на 30 м, с	Челночный бег 3х54 м, с	Малая восьмерка, с							
Этапы и годы обучения																
Исходные данные при зачислении в СШ, СШОР, АНО																



## 5. Методическая литература

1. Петров В.В. Авторская программа подготовки хоккеистов.
2. Михайлов Б.П. Личные дневники хоккейного тренера.
3. Тихонов В.В. Личные дневники тренера.
4. Шаламай С.А. Личные дневники.
5. Ромишевский И.А. Записки хоккейного тренера.
6. Попугаев А.А. Личные дневники тренера.
7. Петров М.В. Спортивные дневники.
8. Тарасов А.В. Тренировочные упражнения хоккеиста. — М.: «Физкультура и спорт», 1959 г.
9. Тарасов А. В. Поточный метод тренировки в хоккее. — М.: «Физкультура и спорт», 1966 г.
10. Тарасов А. В. Тактика хоккея. — М.: «Физкультура и спорт», 1963 г.
11. Михно Л.В. Плотников В.В. Общая и физическая подготовка юных хоккеистов на спортивно-одоровительном этапе.
12. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. — М.: «Физкультура и спорт», 1974 г.
13. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. — М.: Terra-спорт, 2000 г.
14. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. — М.: «Физкультура и спорт», 1991 г.
15. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1999 г.
16. Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1997 г.
17. Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. — М., 1998 г.
18. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. — М.: «Физкультура и спорт», 1990 г.
19. Савин ВЛ. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. — М.: Академия, 2003 г.
20. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2002 г.
21. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. — М.: СААМ, 1995, 445 с.
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. — М.: «Физкультура и спорт», 1987 г.
23. Хоккей: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР под ред. В.П.Савин, Г.Г.Удилов, Ю.В.Королев, В.С.Львов, А.П.Давыдов, В.В.Крутских, Е.А.Щербаков. Рецензенты: В.С.Давыдов, Н.Н.Урюпин. — М.: Советский спорт.

## 5. Методическая литература

24. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей».
25. Приказ Минспорта России от 19.12.2022 N 1267 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"
26. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А.Г. Грецов, Т.А. Бедарева. — СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014 г.
27. Конвенция о борьбе с допингом в спорте (ЮНЕСКО). 19.10.2005 Ратифицирована: Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ.
28. Грецов А.Г. Мы за честный спорт. Беседы о допинге / Методические рекомендации. — СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. — 51 с., ил.
29. Общероссийские антидопинговые правила от 09.08.2016, утв. Минспортом РФ
30. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей
31. физической культуры /К.А.Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. — СПб: Издательство «АртЭго», 2011 г.
32. Грецов А.Г. Радуйся честной победе. Информационно-методические материалы для подростков и молодежи / Под ред. О.М. Шелкова. — СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011, 64 с.
33. Всемирный антидопинговый кодекс» (утв. 15.11.2013 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).