

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Новосибирска  
«Детско юношеская спортивная школа «Обь»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО ДЮСШ «Обь»  
\_\_\_\_\_ С.С.Гвоздецкий  
\_\_\_\_\_ 2015 г.

## **«ХОККЕЙ С МЯЧОМ»**

Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта

Срок реализации - 9 лет

Разработчик программы  
Старший инструктор-методист  
Дарковский С.Н.

Рецензент программы  
Декан ФФК НГПУ  
КБН доцент Турыгин С.П.

Программа одобрена:  
Педагогическим советом  
МБУ ДОД ЦСП «Обь»  
протокол № 1  
от «01» сентября 2015г.

г.Новосибирск  
2015г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ**

Программа предпрофессиональной спортивной подготовки по хоккею с мячом для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детской юношеской спортивной школы «Обь» разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства спорта Российской Федерации. Материал разработан в соответствии с Законом Российской Федерации в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №50, ст. 6242; 2011, №50, ст. 7354; 2012, №53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 №607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №26 ст. 3525; 2013, №30 (ч. 2), ст. 4112; ст. 5822).

Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013г. №145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом».

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочном (этап спортивной специализации) – 4 года;
- совершенствования спортивного мастерства – 3 года

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – мальчики и девочки 9 лет и старше**

**РЕКОМЕНДОВАНА:**

Педагогическим советом **МБУ ДО ДЮСШ «Обь»**

Региональной спортивной федерацией по хоккею с мячом **Новосибирской области**

## Содержание

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Характеристика вида спорта хоккей с мячом
  - 1.2. Специфика организации тренировочного процесса
  - 1.3. Структура системы многолетней подготовки
  - 1.4. Наполняемость групп
2. Учебный план
  - 2.1. Продолжительность и объемы реализации программы
  - 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом
  - 2.3. Навыки в других видах спорта
3. Методическая часть
  - 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
    - 3.1.1. Теория и методика физической культуры
    - 3.1.2. Физическая подготовка
      - 3.1.2.1. Общая физическая подготовка
      - 3.1.2.2. Специальная физическая подготовка
    - 3.1.3. Избранный вид спорта
      - 3.1.3.1. Техническая и тактическая подготовка
      - 3.1.3.2. Психологическая подготовка
      - 3.1.3.3. Инструкторская и судейская практика
      - 3.1.3.4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование
      - 3.1.3.5. Участие в спортивных соревнованиях
  - 3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма
  - 3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки
    - 3.3.1. Этап начальной подготовки
    - 3.3.2. Тренировочный этап
    - 3.3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства
  - 3.4. Программный материал для практических занятий
    - 3.4.1. Этап начальной подготовки
    - 3.4.2. Тренировочный этап - до 2-х лет обучения
    - 3.4.3. Тренировочный этап - 3-го года обучения
    - 3.4.4. Тренировочный этап - 4-го года обучения
    - 3.4.5. Этап совершенствования спортивного мастерства
  - 3.5. Воспитательная работа
4. Система контроля и зачетные требования
  - 4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям
  - 4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки
  - 4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
  - 4.4. Методические указания по организации аттестации учащихся
  - 4.5. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки

## 5. Перечень информационного обеспечения Программы

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею с мячом (далее- Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборье» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа по хоккею с мячом должна:

1) Содержать следующие предметные области:

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

2) Учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимах;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Основными задачами реализации Программы являются:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры, в первую очередь по хоккею с мячом;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею с мячом в МОУ ДО ДЮСШ «Обь» и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, специальная физическая подготовка.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по хоккею с мячом, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

## **1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ**

Хоккей с мячом - командная спортивная игра. Проводится на ледяном поле. Игроки передвигаются на коньках и имеют, за исключением вратаря, клюшки. В ходе игры каждая команда стремится забить мяч как можно большее количество раз в ворота противника.

### **Правила**

Команда состоит из 11 человек - один вратарь и десять полевых игроков. Поле для игры в хоккей с мячом представляет собой прямоугольный участок ровной ледяной поверхности длиной от 90 до 110 метров и шириной от 50 до 70 метров.

Игра между командами взрослых, юниоров и юношей 17-18 лет продолжается 90 минут

(два тайма по 45 минут с перерывом до 20 минут); между командами юношей 15-16 лет -70 минут (два тайма по 35 минут с перерывом 10 минут); между командами подростков 14 лет - 60 минут (два тайма по 30 минут с перерывом 10 минут); между командами подростков 13 лет-50 минут (два тайма по 25 минут с перерывом 10 минут); между командами подростков 11-12 лет-40 минут (два тайма по 20 минут с перерывом 10 минут)

Отсчёт времени в начале каждого тайма начинается с момента касания мяча клюшкой при правильном вводе его в игру.

Если в установленное время игра закончилась вничью, а по условиям данных соревнований необходимо определить победителя, даётся дополнительно 30 (20) минут. Для подростков 11-14 лет дополнительное время не даётся.

Перед дополнительным временем устраивается перерыв на 10 минут, и вновь производится жеребьёвка для выбора ворот или начального удара. В дополнительное время игра ведётся без перерыва, но команды меняются воротами после первых 15 (10) минут игры.

## **Инвентарь**

### **1. Мяч.**

Мяч должен быть шарообразным и упругим, диаметром 63 мм ( $\pm 2$  мм) и весом 60-65 г. Сердцевина мяча должна быть устойчивой к влаге и промерзанию. Мяч, сделанный из каучука, кожи или пробки, должен быть закрыт полностью пластиком, имеющим шероховатую поверхность.

При падении на лёд с высоты 150 см мяч должен отскакивать вверх на 15-30 см. Мяч окрашивается в яркий цвет, например, красный, малиновый или оранжевый.

Примечание. Команда, являющаяся хозяином поля, обязана подготовить для игры не менее пяти мячей, а для игр чемпионата России - не менее тринадцати.

### **2. Клюшка.**

Клюшка изготавливается из древесины любой породы и состоит из ручки и крюка. Она не должна иметь металлических частей. Крюк обматывается лентой или ремнём, под который может быть подложена резина. Ручку клюшки можно тоже обматывать. Не допускается обматывать крюк клюшки лентой красного цвета.

Длина клюшки по наружной стороне изгиба - не более 125 см. Наибольшая допустимая ширина крюка с обмоткой-6,5 см (она должна проходить через кольцо, внутренний диаметр которого 6,5 см).

Вес клюшки не более 450 г.

### **3. Коньки.**

Каждый игрок команды может участвовать в игре только на коньках с защитными колпачками на задней верхней части лезвий.

Передняя часть лезвий коньков не должна быть заострённой. Толщина лезвий не менее 2,5 мм. Играть на неисправных коньках (оторванная чашка и т. п.) запрещается.

Игрок, нарушивший это правило, немедленно удаляется с поля и может вернуться на поле, только приведя в порядок свои коньки или заменив их.

## **Экипировка**

### **1. Костюм игрока.**

Костюм игрока состоит из рубашки или свитера, спортивных брюк и гетр, а также перчаток, и шлема. На костюме не должно быть предметов, которые могут нанести

повреждения партнёрам и соперникам (значки, булавки и другие металлические предметы). На рубашках (на спине) должны быть нашиты, наклеены или нарисованы номера. Высота цифр - 25 см, ширина - 12 см, ширина линий цифр - 3 см. Номер игрока дублируется на правой стороне груди. Цвет номера должен резко отличаться от цвета формы. Цвет рубашек, брюк, гетр и шлемов должен быть одинаковым у всей команды (исключая вратаря). Для игроков в возрасте до 20 лет включительно использование защитной маски является обязательным.

## **2. Костюм вратаря.**

Костюм вратаря по цвету должен отличаться от костюма остальных игроков команды. Вратарю разрешается для предохранения от ушибов при падении и прямом попадании мяча надевать защитное снаряжение, а также специальные щитки, плотно облегающие ноги. Для защиты кистей разрешается надевать особые перчатки, но пальцы перчаток вратаря должны быть разделены и не должны иметь между собой перепонки или ловушек. Разрешается на перчатку наклеивать слой губки, поролона или другого материала, не увеличивая их размеров.

Вратарь также должен быть на коньках и в шлеме. Использование вратарём защитной маски является обязательным.

## **1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Подготовку спортсмена в хоккее с мячом необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку хоккеиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

*Система спортивных соревнований* представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки хоккеиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки хоккеиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие хоккеиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке хоккеиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность

хоккеиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки хоккеиста является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение хоккеистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в хоккее с мячом требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку хоккеиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки хоккеиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки хоккеиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки хоккеиста. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

-*принцип комплексности*—предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);



-*принцип преемственности*—определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности*—предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 2 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации), то есть переведенные с тренировочного этапа.

Срок обучения по Программе – 9 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки хоккеиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в хоккее с

мячом, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход хоккеиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации—группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься в хоккее с мячом, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявлением родителей.

При приеме на обучение по Программе Учреждения проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядок отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе утвержденной приказом Учреждения.

На этапе НП осуществляется физкультурно—оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

#### ***Основные задачи этапа:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники в хоккее с мячом;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по хоккею с мячом ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по хоккею с мячом.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)**

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (2 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

***Основные задачи этапа:***

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)**

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд по хоккею с мячом. Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

***Основные задачи этапа:***

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

**1.4. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой представлены в таблице №1.

**Таблица № 1.**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До 1 года	9	12	25
	Свыше года	9 - 10	12	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2-х лет	10 - 12	12	14
	Свыше 2-х лет	12 - 14	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	До 1 года	14 - 16	8	10
	Свыше года	16 - 18	8	10

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным планам с учетом государственных федеральных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее профессиональное образование или высшее образование,

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимся.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировки, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

## 2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач ниже представлен макет примерного учебного плана с расчетом реализации программы в течение 46 недель в году, таблица № 2.

### Учебный план спортивной подготовки на 46 недель

Таблица № 2

Содержание занятий	Этапы подготовки								
	НП		ТЭ				ССМ		
Год обучения	1	2	1	2	3	4	1	2	3
Теоретическая подготовка	10	10	10	10	22	22	22	22	22
Общая физическая подготовка -ОФП	90	110	120	120	140	140	110	110	110
Специальная физическая подготовка -СФП	60	60	120	120	180	180	180	180	180
Избранный вид спорта: (тп, контрольные испытания, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика)	116	188	302	302	486	486	792	792	792
Всего часов в год	276	368	552	552	828	828	1104	1104	1104

В данном плане часы распределены по годам и этапам обучения на основные предметные области: теоретические занятия; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, контрольные испытания; медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика).

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

## **2.2 СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМИ ГОСУДАРСТВЕННЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ**

В программе предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему учебному плану:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана (таблица №3).

**Таблица № 3.**

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП		ТЭ				ССМ		
Год обучения	1	2	1	2	3	4	1	2	3
Количество часов в неделю	6	8	12	12	18	18	24	24	24
Общая физическая подготовка (%)	28-30	28-30	18-20	18-20	12-16	12-16	8-10	8-10	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	16-18	14-16	14-20	14-20	14-20	14-20	14-18	14-18	14-18
Технико-тактическая подготовка	22-24	22-24	22-26	22-26	24-26	24-26	18-22	18-22	18-22

(%)									
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	16-18	20-24	20-24	20-24	20-24	20-24
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	10-12	10-14	8-10	8-10	10-12	10-12	24-26	24-26	24-26
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	4-6	8-10	8-10	10-12	10-12	12-24	12-24	12-24

### 2.3. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки обучающихся в хоккее с мячом, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке хоккеистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

### 3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по хоккею с мячом:

- *на этапе начальной подготовки*: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития хоккея с мячом в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания,

прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

- *на этапе совершенствования спортивного мастерства*: особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика игры и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обуславливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

### **3.1.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Примерное содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

Физическая культура в системе образования.

Обязательные занятия по физической культуре.

Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Массовая физическая культура и спорт.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях, на олимпийских играх.



Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

### **История развития хоккея с мячом.**

Хоккей с мячом в древнем мире и в средние века. Возникновение хоккея с мячом в России, в Европе, в мире. Развитие хоккея с мячом в России. Хоккей с мячом в СССР в период с 1924 по 1991 год. Участие команды СССР и России по хоккею с мячом в Чемпионатах мира. Победы советских и российских команд по хоккею с мячом на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития хоккея с мячом в России.

### **Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

### **Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

### **Основы спортивного питания.**

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в

зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила хоккея с мячом как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

### **Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

### **Требования техники безопасности при занятиях.**

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

### **Основы философии и психологии в игровых видах спорта.**

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и

тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра тяжести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

### **Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематич-

ность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных ЦИК-лах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

### **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивной площадке для занятий и к подсобным помещениям. Размеры поля. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь для занятий в хоккее с мячом. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Характеристика ледовой площадки. Современные требования к оборудованию ледового поля и подсобным помещениям, Размеры поля. Освещение. Вентиляция. Качество ледового покрытия площадки. Оборудование хоккейного поля, шкафы и стеллажи для хранения инвентаря, информационная аппаратура. Спортивная одежда – брюки, футболки, коньки, гетры, налокотники, щитки, шлем, перчатки. Требования к спортивной одежде. Ключики и мячи для игры в хоккее с мячом. Правила заточки коньков, устранения неисправностей.

## **3.1.2.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **3.1.2.1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое

физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта хоккей с мячом представлены в таблице № 4.

**Таблица №4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта хоккей с мячом.**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих хоккеистов. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения хоккея используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих хоккеистов с учетом специфики хоккея с мячом как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы хоккеисту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим хоккеистам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими хоккеистами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий в игре по хоккею с мячом. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых хоккеисту качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности :

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в игре при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях игры;
2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;
3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;
4. Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями клюшки, тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;
5. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;
6. Регламентированное правилами время игры и количество забитых мячей в ворота соперника необходимых для победы.

В физической подготовке хоккеиста широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В хоккее с мячом чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для тренера, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями хоккеиста и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении игровых передвижений, прокат, торможение, прыжков, скачков, выпадов и их сочетаний;

2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных хоккейным действиям; внимание следует уделять скоростным, беговым упражнениям;

3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в игровой стойке: приседания и выпрыгивания из положения игровой стойки; передвижения в игровой стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в игровой стойке, маневрирования в игровой стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в игровой стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического и конькового выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из игровой стойки; покачивания и возвраты в игровую стойку, тоже в сочетании с передвижениями.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

### **3.1.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

*Специальная физическая подготовка (СФП) в хоккее с мячом*—процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, полу-



чаемая хоккеистами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества хоккеистов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния хоккеистов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике хоккеистов является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы*. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

### 3.1.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника—это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности. Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики. Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях. Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, раз-

витие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

### **3.1.3.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной, командной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения спортивной игры. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения игровой ситуации. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств поведения в игре к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. Совершенствование способности распределения сил во время спортивной игры посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятель-

ности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения игры в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения спортивной игры в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

### **3.1.3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, хоккей с мячом, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

**Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:**

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).

7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.

8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

9. Создание жестких условий тренировочного режима.

### **Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей-проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

### **Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.**

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

На этапе занятий групп **совершенствования спортивного мастерства** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В **подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В **соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В **переходном (восстановительном) периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

### **3.1.3.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по хоккею с мячом и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение—у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

**План инструкторской и судейской практики** включается в индивидуальный план подготовки хоккеистов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

#### **3.1.3.4. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.**

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

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

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

- б) электротерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон. Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

#### **Массаж и физиотерапевтические средства.**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

- а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления; восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа;
- б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;



в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные);

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

1. токи Бернара;
2. соллюкс;
3. электростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

### 3.1.3.5. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта хоккей с мячом следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (Таблица 5).

**Таблица №5. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей с мячом**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства

	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до 1 года	свыше года
Контрольные	2-3	10-15	10-15	15-16	10-15	10-15
Отборочные	1-2	3-5	2-3	2-3	2-3	2-3
Основные	-	5-6	10-15	15-18	20-21	20-21

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта хоккей с мячом;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта хоккей с мячом;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержанием в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

### 3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

1. К занятиям по хоккею с мячом допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по хоккею с мячом соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по хоккею с мячом возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий и соревнований при низкой температуре воздуха (таблица 6)

**Таблица №6.**

Возрастные группы	СОРЕВНОВАНИЯ			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ занятия		
	Температура воздуха			Температура воздуха		
	Безветренно или слабый ветер	Умеренный ветер	Сильный ветер	Безветренно или слабый ветер	Умеренный ветер	Сильный ветер
Юниоры 17-18 лет	<b>-30</b>	<b>-25</b>	<b>-20</b>	<b>-30</b>	<b>-25</b>	<b>-20</b>
Ст. юноши 15-16 лет	<b>-30</b>	<b>-25</b>	<b>-20</b>	<b>-25</b>	<b>-20</b>	<b>-18</b>
Юноши 13-14 лет	<b>-25</b>	<b>-20</b>	<b>-15</b>	<b>-23</b>	<b>-20</b>	<b>-18</b>
Ст. мальчики 11-12 лет	<b>-23</b>	<b>-19</b>	<b>-15</b>	<b>-23</b>	<b>-20</b>	<b>-15</b>
Мальчики 9-10 лет	<b>-20</b>	<b>-17</b>	<b>-13</b>	<b>-20</b>	<b>-18</b>	<b>-15</b>

- травмы при ненадежном защитном снаряжении;
- потертости ног при неправильной подгонке хоккейных коньков;
- травмы при падении во время занятий хоккея с мячом.

4. При проведении занятий по хоккею с мячом должна быть мед.аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности защитного снаряжения прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

1. Надеть теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки.
2. Проверить исправность защитного снаряжения, спортивного инвентаря. Хоккейные коньки должны быть подобраны по размеру ноги.
3. Проверить состояние ледового покрытия, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травмам.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

1. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. Соблюдать интервал при движении учащихся на коньках 3-4 м.
3. Во время проведения занятий по хоккею с мячом учащиеся не должны делать резких движений, торможений во избежание столкновений с другими учащимися.
4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
5. Во избежание потертостей ног не одевать тесные или слишком свободные хоккейные коньки.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

1. При поломке или порче хоккейного снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения покинуть ледовое покрытие для устранения неисправного снаряжения.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации школы.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную форму, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

### **3.3.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного хоккеиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств хоккеиста.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного хоккеиста на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (*лат.* pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных хоккеистов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого хоккеистам. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных хоккеистов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники хоккеиста. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих хоккеистов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде хоккей с мячом.

Структура годового цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годового цикла, как правило, подчинены учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных хоккеистов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных хоккеистов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в хоккее с мячом.

Общий объем учебных часов в годовом цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

### **3.3.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности хоккеиста. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на

этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу тренировочного этапа основы техники игры в хоккей с мячом должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности хоккеиста. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки хоккеиста активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к тренировочному этапу у многих хоккеистов связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что хоккеист, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму «Первый спортивный разряд» ЕВСК.

### **3.3.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде спорта. Стратегия многолетней подготовки предполагает,

что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 77,5% и более от общего объема. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Количественные параметры объема специализированных нагрузок не должны превышать 60-70% относительно последующего этапа высших достижений. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности. В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам хоккеиста данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе (таблица № 7-8). Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала хоккеиста в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

**Таблица №7. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта хоккей с мячом**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до 1 года	свыше года
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12
Общее количество часов в год	276	368	552	828	1104	1104
Количество тренировок в год	138	184	276	276	552	552

### Перечень тренировочных сборов



**Таблица №8.**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

### 3.4. ПРОГРАММЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.4.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Продолжительность обучения - до 2-х лет**

##### **Техническая коньковая подготовка**

##### **Подводящие упражнения на укатанном снегу**

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, самостраховка. «Елочка» по разметке. Скольжение на двух после разбега с 3–4 шагов. То же с 5–7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую ногу. То же с выпадами, полуприседами, подскоками на двух, скрестными шагами.

##### **Подводящие упражнения на льду**

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п.

Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой. «Фонарики» сведением и разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера. Бег широким скользящим шагом в высокой, средней, низкой посадке. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. То же толчком одной ноги (поочередно каждой). Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) на внутреннем (внешнем) ребре. Бег с изменением направления. Торможение «полуплугом», «плугом». Прыжок толчком двух ног, одной ноги. Торможение «упором» – правым (левым) боком с поворотом туловища на 90° при параллельном положении коньков. Бег коротким ударным шагом. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот. Бег спиной вперед по прямой попеременными толчками каждой ноги.

Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Торможение в положении «спиной вперед» двумя ногами «плугом». Бег спиной вперед по дуге с переступанием в «удобную» («неудобную») поочередно сторону. Торможение одной ногой с поворотом туловища на 90° правым (левым) боком. Торможение с поворотом туловища на 90° прыжком обеими ногами. Опускание на одно или оба колена, с последующим быстрым вставанием. Старты из различных исходных положений.

##### **Специальные упражнения на льду**

Скольжение, приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпад, пружинистые покачивания в выпаде. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед – в сторону. Толчок правой – скольжение на двух, то же с левой. Попеременный толчок правой, левой – скольжение на двух. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге. Одноопорное скольжение в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартовых положений. Объезд препятствий в двухопорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой. Бег по виражу. Торможение: поочередное притор-

маживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь. Торможение одной и толчок той же ногой с изменением направления скольжения. Прыжки с поочередным разворотом коньков на 90 градусов вправо и влево. Перепрыгивания через клюшки, разложенные на льду с интервалом 1,5 м одна от другой (тормозить поочередно каждой ногой). Торможение в заранее обозначенном месте по команде. Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений. Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам). Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам). Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180° и 360°. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед.

### **Техническая подготовка**

#### **Упражнения с клюшкой, мячом**

Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях. Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднятие и опускание клюшки. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики. Скольжение прямо и спиной вперед с выполнением падений, перекатов, кувырков; вперед, назад в стороны. Скольжение прямо и спиной вперед с перемещением клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, назад, за спину, над головой, переступание через крюк клюшки, вперед, назад. Перехватывание кистями по клюшке, вверх, перед собой, сзади корпуса. Вращательные движения клюшкой одной и двумя руками в различных сочетаниях. Ведение мяча с перекладыванием клюшки из одной руки в другую, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, сбоку. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом стоек. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений. Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски мяча клюшкой. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком. Жонглирование мячом (на месте, в движении). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Финт с изменением скорости движения. Обманные движения с использованием бортиков. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

### **Тактическая подготовка**

#### **Индивидуальные действия**

Игра в нападении. Умение ориентироваться с мячом и без мяча. Тактика по игровым амплуа в команде. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи. Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара и т.д. Выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

### **Групповые действия**

Игра в нападении. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Обучение взаимодействию в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Розыгрыш комбинаций при стандартных положениях. Игра в защите. Умение подстраховать партнера.

Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух и т.д. Изучение основных обязанностей игроков в обороне.

### **Подготовка вратарей**

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям – общее для всех игроков и специальное. Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на развитие быстроты реакции, гибкости и координации движений.

### **Специальная подготовка вратарей (на коньках и без коньков)**

Стойка вратаря, принятие стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. Передвижение приставными шагами; прыжки вперед-назад, вправо-влево в стойке. Передвижения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами. Приседание со скольжением на одном коньке. Скольжение по прямой, спиной вперед, в стороны. Прыжки с поворотами, падения, перекаты, кувырки вперед-назад, в стороны. Жонглирование хоккейным мячом. Рывки из ворот из различных исходных положений на 5–20 метров: на перехват высоко летящего мяча, на прострел с фланга, челноки прямо и вперед спиной из различных исходных положений. Ловля мяча, отбивание мяча рукой, коньком, щитками. Выбор места в воротах при атаке; ориентирование в радиусе и взаимодействие с игроками; концентрация на игроке, угрожающем воротам. Повторная непрерывная (5–12 мин.) ловля мяча, летящего на различной высоте, катящегося по льду, при выполнении ударов 5–7 игроками с минимальными интервалами. Продолжительное передвижение на коньках (лицом и спиной вперед). Маневрирование.

## **3.4.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Продолжительность обучения - до 2-х лет**

### **Техническая подготовка**

#### **Техника передвижения на коньках**

Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим) и коротким (ударным) шагами.

Торможение «плугом» и «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов

(боком), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега переступанием, без отрыва конька ото льда, на одном коньке, прыжком, «скрестным» шагом, перебежкой (слаломным бегом). Скольжение по виражу, влево, вправо, по восьмерке, по кругу; с изменением скорости движения, спиной вперед. Старты из различных исходных положений. Челночный бег на различные дистанции (5x30, 10x15, 10x20 и т.д.). Бег на коньках с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков, с резкими торможениями и последующими стартами. Техника владения клюшкой, мячом. Способы движения клюшки. Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом. Прямой удар с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой, ногой и мяча, летящего верхом, грудью. Удары подсечкой на дальность и в цель. Удары справа и слева. Броски мяча. Удары по мячу в движении. Ведение мяча различными способами: без отрыва клюшки от мяча, с перекидыванием клюшки; короткими толчками; жонглирование. Ведение мяча по прямой, по дугам разного радиуса, зигзагом, петлеобразно, с обводкой препятствий. Ведение с различной скоростью. Обманные движения (финты): туловищем, клюшкой, с выпадом влево и вправо, с изменением скорости бега. Сочетание финтов. Финты в выпаде в сторону, на опережение, «подпускание» мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием бортиков. Финты с оставлением мяча, на ложную потерю мяча. Отбор мяча. Выбивание мяча клюшкой. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Отбор мяча при единоборствах с соперником.

### **Техника игры вратаря**

Стойка вратаря. Техника передвижения на земле и льду. Передвижение вратаря без мяча. Ловля мячей, катящихся по льду и летящих по воздуху. Отбивание и остановка катящихся мячей ногой, коньком. Ловля и отбивание мяча с падением на лед. Введение мяча в игру.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться на поле. Открывание для получения мяча. Отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельных участках поля. Умение вести мяч и выполнять удары по воротам. Групповые взаимодействия. Передачи по назначению: в клюшку, на ходу, на свободное место за спину защитника, на удар. Передачи по дистанции: короткая (5–10 метров), длинная (более 15 метров). Передачи по направлению: продольная, поперечная, диагональная. Передачи по траектории: низом, верхом, по дуге. Передачи по способу выполнения: мягкая, резаная, откидка. Передачи в парах, тройках на месте и в движении. Взаимодействие в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Выполнение комбинаций при стандартных положениях, с одним входящим, в одно, в два касания, до полного отбора. Командные действия. Действия игрока в атаке на своем месте, согласно избранной тактической схеме в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Действия против игрока, не владеющего мячом: «закрывание», подстраховка. Действие против игрока, владеющего мячом: противодействие передаче, ведению мяча, нанесению удара. Групповые взаимодействия. Выбор позиции для страховки партнера, допустившего ошибку. Взаимодействие двух, трех игроков защиты против двух, трех нападающих. Построение «стенки». Обязанности игроков в обороне. Командные действия. Обязанности в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической схеме в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

#### **Тактика вратаря**

Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками. Учебные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **3.4.3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП - 3-го года обучения**

#### **Техническая подготовка**

##### **Техника бега на коньках**

Бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в различных направлениях. Катание на ограниченной площади. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90–360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движением в заданном направлении. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.

##### **Техника владения клюшкой и мячом**

Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом в сочетании с остановками и передачами. Удары по катящемуся мячу в движении, остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановки мяча в движении. Удар нажимом по неподвижному мячу. Остановка мяча коньком, ногой. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, оценкой тактической обстановки. Ведение мяча: с обводкой неподвижного препятствия, изменением направления, с торможением и ускорениями, «подпусканием» под клюшку. Перекидка мяча через клюшку. Ведение мяча без зрительного контроля. Закрывание мяча телом, жонглирование мячом. Сочетание технических приемов: ведение – передача; ведение – удар; ведение – подкидка; ведение – бросок; прием – ведение – удар; прием – удар; ведение – бросок; ведение – подкидка; прием – ведение – удар; прием – удар; прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием – ведение – удар. Прием – остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и

др.); удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.). Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем. Выбор момента для отбора мяча.

### **Техника игры вратаря.**

Перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске мяча на различной высоте и летящего в сторону от вратаря. Ловля катящегося в стороне мяча в падении. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, на выходе из ворот без падения и с падением. Ловля опускающихся и падающих мячей. Отбивание мяча коньком, рукой. Ввод мяча в игру различными способами.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

Индивидуальные тактические действия. Обязанности игроков в соответствии с их игровым амплуа. Тактические действия без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча в усложненной обстановке, против активного соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку партнеру. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Групповые тактические взаимодействия. Уметь своевременно применять обводку. Ложные движения с целью взаимодействия с партнерами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении, оставление мяча. Комбинации: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменой и без смены мест. Тактика начала и развития атаки из стандартных положений. Тактика передач начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия на подступах к штрафной площадке и в ее пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передач и ударов по воротам. Командные взаимодействия. Тактика быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны противника до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Позиционное нападение. Тактика защиты Индивидуальные действия. Основные тактические действия в обороне в соответствии с игровым амплуа. Совершенствование «закрывания» игрока, перехват и отбор мяча. Взаимостраховка. Групповые тактические действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу развития атаки.

#### **Тактика вратаря**

Выбор места при ловле мяча на выходе и перехвате; определение момента для выхода из ворот и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру. Учебные и тренировочные игры. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия при игре по избранной тактической системе.

### **3.4.4. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП - 4-го года обучения**

#### **Техническая подготовка**

##### **Техника бега на коньках.**

Бег по прямой с изменением скорости, бег с изменением направления движения и скорости. Бег спиной вперед с поворотом, торможением в «неудобную» сторону. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, в прыжке с поворотами, с падением на колени. Бег на время 15–100 м. Эстафеты, остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков, челночный бег. Маневрирование в играх и беговых упражнениях на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом в сочетании с остановками. Удар нажимом по неподвижному, катящемуся мячу из различных положений в цель. Удары по летящему мячу, остановка летящего мяча. Удары по мячу после отскока ото льда и с воздуха. Остановка мяча коньком, ногой, туловищем, клюшкой в движении и на различной скорости. Подкидка мяча клюшкой и бросание его через бортик, клюшку, вратаря. Совершенствование ударов в игровых упражнениях. Ведение мяча изученными способами с изменением скорости и направления движения, сочетая различные способы. Ведение мяча на большой скорости в условиях ограниченной площади и скученности игроков, с преодолением препятствий. Ведение мяча при движении спиной вперед по кругу, по виражу, по восьмерке. Ведение мяча без зрительного контроля: вокруг стоек с помощью партнера, с использованием бортика. Техника индивидуальной обводки, с изменением ритма, темпа, направления движения. Эстафеты и игры с применением обводки. Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов различными способами и в усложненных условиях. Овладение «короткими» финтами. Повышение скорости выполнения финтов на ограниченном пространстве с усиливающимся противодействием. Совершенствование финтов в игровых упражнениях. Отбор мяча. Уметь сблизиться с соперником, своевременно подкатиться с целью отбора мяча, выбрать оптимальный способ отбора. Совершенствование техники отбора в игровых упражнениях.

##### **Техника игры вратаря**

Совершенствование техники при движении на коньках лицом и спиной вперед, стартов и торможений, ловли и отбиваний мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку и т. п. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей рукой. Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой. Совершенствование техники ввода мяча в игру.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Тактика нападения**



Индивидуальные тактические действия. Маневрирование. Обводка с изменением скорости и направления движения. Применение разнообразного арсенала передач в зависимости от игровой ситуации. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке на различных участках поля. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Выбор целесообразного технического приема в различных игровых эпизодах. Групповые и командные тактические действия. Комбинации при стандартных положениях: ввод мяча в игру от вратаря, свободный удар, угловой удар (аут) – из-за линии, начальный удар. Взаимодействия в звеньях с применением различных передач по направлению: продольных, поперечных, диагональных, по траектории, низом, верхом, по дуге, с сопротивлением соперника в условиях дефицита времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать и своевременно вступить в игру после замены или удаления. Уметь за счет подключения из глубины поля полузащитников и защитников менять фланг путем точной, длинной передачи. Тактика быстрого нападения. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения мест крайним нападающим. Действие против зонной и комбинированной защиты. Ведение игры в нападении по тактическим схемам.

#### **Тактика обороны**

Индивидуальные тактические действия. Умение выбирать место и время для перехвата и отбора мяча. Тактика игры защитника при индивидуальном подходе нападающего к воротам. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Умение действовать по принципу зонной обороны, подстраховать партнеров, создать численное превосходство в обороне. Игры в «квадрате». Групповые и командные тактические действия. Умение взаимодействовать против тактической комбинации «в стенку» и «скрещивание», создавать искусственное положение «вне игры». Тактика противодействия при выполнении стандартных положений соперником. Тактическое взаимодействие против тактики быстрого нападения. Переход к обороне при срыве атаки. Взаимостраховка при обороне ворот по зонной и смешанной системе защиты. Переход от одного способа к другому в ходе матча. Освоение тактических схем.

#### **Тактика игры вратаря**

Выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях; умение выбирать место при ловле мяча, на выходе и на перехвате, выбор момента для выхода из ворот и броска. Руководство обороной. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Выбор места в воротах при выполнении стандартных положений и ударов с игры. Организация контратаки. Выбор способа введения мяча в игру. Учебно-тренировочные игры. Обучение и совершенствование переключений в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерной для этой системы групповых действий.

### **3.4.5. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

#### **1-3 года обучения**

#### **Техническая подготовка**

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять бросок и передачу мяча с любой точки поля, совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, приемов ловли мяча на себя и т.д.). Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Совершенствование технических приемов овладения мячом при введении его в игру. Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежной устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, то есть их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх и т.д.); сниженных физических возможностей (устомление); неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра и т.д.).

#### **Тактическая подготовка**

Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качества партнеров. Передача мяча в «отрыв», передача в определенную точку поля для броска мяча партнером. Воспитание умений своевременно и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача-ведение-бросок, бросок - добивание, подправление - добивание и т.д. Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на бросок». Индивидуальные тактические действия при выходе против одного вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтами). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п.

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

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

#### **Тактика обороны**

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

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

#### **Техника игры вратаря**

Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов. Совершенствование овладения мячом при помощи ловушки, «блина». Совершенствование техники отбивания скользящего мяча клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком, летящего мяча грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений. Совершенствование техники владения клюшкой. Обучение технике отбивания летящего мяча предплечьем и мячом. Обучение технике отбивания низко летящего мяча щитком с опусканием на одно колено. Упражнения проводятся при наличии сбивающих факторов.

### **Тактика игры вратаря**

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника, взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча и при его добиваниях.

Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником находящимся за воротами при передаче мяча на ближний «пятак», из-за ворот и сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Совершенствование игрового мышления в спортивных играх. Совершенствование игрового предвидения.

## **3.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом в хоккее с мячом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой хоккеиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными хоккеистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (хоккей с мячом), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;

- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки хоккеиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный хоккеист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру - преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае

они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных хоккеистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть какимто техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного хоккеиста от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям в хоккее с мячом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер - преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными хоккеистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств хоккеиста - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у хоккеистов.

В процессе многолетней подготовки хоккеиста вполне возможны проявления слабости, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабости - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния хоккеиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными хоккеистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и



наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию

закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся в хоккее с мячом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### **4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

##### ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

## **4.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

Требования к результатам реализации Программы:

- *на этапе начальной подготовки:* основ правильной техники и правил безопасной ; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития хоккея с мячом в стране и за рубежом, о спортивной гигиене хоккеиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера,

патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

- *на этапах совершенствования спортивного мастерства*: особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика игры в хоккей с мячом и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обуславливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

#### **4.3. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация) таблица № 9-13. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

**Таблица №9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)				
	Упражнение	НП-1г.		НП-2г.	
		Юноши (норматив)	Девушки (норматив)	Юноши (норматив)	Девушки (норматив)

Скоростные качества	Бег на 30 м.	не более 5,7 с	не более 6,7 с	не более 5,4 с	не более 6,2 с
	Бег на 60 м.	не более 10,6 с	не более 11,6 с	не более 10,4 с	не более 11,4 с
	Бег на 20 м. на коньках	не более 5,0 с	не более 6,0 с	не более 4,6 с	не более 5,6 с
Координация	Челночный бег 5x6 м	не более 12,7 с	не более 13,0 с	не более 12,5 с	не более 12,8 с
	Челночный бег 4x9 м на коньках	не более 11,7 с	на коньках не более 12,7 с	не более 11,4 с	на коньках не более 12,4 с
	Бег на коньках на 40м, включая 20м спиной вперед	не более 12,0 с	не более 13,0 с	не более 11,7 с	не более 12,7 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 9 раз	не менее 4 раз	не менее 11 раз	не менее 6 раз
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места	не менее 132 см	не менее 127 см	не менее 137 см	не менее 133 см

**Таблица №10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)				
	Упражнение	ТГ-1г.		ТГ-2г.	
		Юноши (норматив)	Девушки (норматив)	Юноши (норматив)	Девушки (норматив)
Скоростные качества	Бег на 60 м.	не более 10,3 с	не более 11,3 с	не более 10,2 с	не более 11,2 с
	Бег на 200 м.	не более 47 с	не более 55 с	не более 46 с	не более 54 с
	Бег на 30 м. на коньках	не более 5,8 с	не более 6,6 с	не более 5,7 с	не более 6,5 с
Координация	Челночный бег 5x6 м	не более 11,8 с	не более 12,4 с	не более 11,6 с	не более 12,2 с
	Челночный бег 6x9 м на коньках	не более 17,4 с	не более 18,5 с	не более 17,2 с	не более 18,3 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 14 раз	не менее 8 раз	не менее 15 раз	не менее 9 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 143 см	не менее 137 см	не менее 147 см	не менее 141 см
Техническое мастерство	Удары с радиуса (кол. попаданий с каждой стороны) (из 10 раз.)	не менее 4 раз	не менее 3 раз	не менее 5 раз	не менее 4 раз
	Остановка летящего мяча клюшкой, раз.(из 10 раз)	не менее 4 раз	не менее 3 раз	не менее 5 раз	не менее 4 раз

**Таблица № 11.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)				
	Упражнение	ТГ-3г.		ТГ-4г.	
		Юноши (норматив)	Девушки (норматив)	Юноши (норматив)	Девушки (норматив)
Скоростные качества	Бег на 60 м.	не более 10,0 с	не более 11,0 с	не более 9,8 с	не более 10,8 с
	Бег на 200 м.	не более 44 с	не более 52 с	не более 42 с	не более 50 с
	Бег на 30 м. на коньках	не более 5,6 с	не более 6,4 с	не более 5,4 с	не более 6,2 с
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 11,4 с	не более 12,0 с	не более 11,2 с	не более 11,8 с
	Челночный бег 6х9 м на коньках	не более 17,0 с	не более 18,1 с	не более 16,8 с	не более 17,9 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 16 раз	не менее 10 раз	не менее 17 раз	не менее 11 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 153 см	не менее 143 см	не менее 158 см	не менее 148 см
Техническое мастерство	Удары с радиуса (кол. попаданий с каждой стороны) (из 10 раз.)	не менее 6 раз	не менее 5 раз	не менее 7 раз	не менее 6 раз
	Остановка летящего мяча клюшкой, раз.(из 10 раз)	не менее 6 раз	не менее 5 раз	не менее 7 раз	не менее 6 раз

**Таблица №12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)				
	Упражнение	СС-1г.		СС-2г.	
		Юноши (норматив)	Девушки (норматив)	Юноши (норматив)	Девушки (норматив)
Скоростные качества	Бег на 100 м.	не более 14,6 с	не более 16,8 с	не более 14,4 с	не более 16,6 с
	Бег на 50 м. на коньках	не более 8,1 с	не более 8,6 с	не более 7,9 с	не более 8,4 с
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 10,6 с	не более 11,6 с	не более 10,4 с	не более 11,4 с
	Челночный бег на коньках 6х9 м	не более 15,6 с	не более 17,1 с	не более 15,4 с	не более 16,9 с
Выносливость	Бег на 3000 м	не более	не более	не более	не более

		12 мин 1 с	8 мин 54 с	11 мин 9 с	8 мин 52 с
Сила	а) Подтягивание на перекладине ( <b>юноши</b> ) б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( <b>девушки</b> )	не менее 11 раз	не менее 11 раз	не менее 12 раз	не менее 12 раз
Скоростно-силовые качества	Пятикратный прыжок в длину с места	не менее 11,46м.	не менее 8,36м	не менее 11,51м	не менее 8,41м
Техническое мастерство	Удары с радиуса (кол. попаданий с каждой стороны)(из 10 раз.)	не менее 8 раз	не менее 7 раз	не менее 9 раз	не менее 8 раз
	Остановка летящего мяча клюшкой, раз.(из 10 раз)	не менее 8 раз	не менее 7 раз	не менее 9 раз	не менее 8 раз
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд				

**Таблица №13.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Упражнение	СС-3г.	
		Юноши (норматив)	Девушки (норматив)
Скоростные качества	Бег на 100 м.	не более 15 с	не более 16,4 с
	Бег на 50 м. на коньках	не более 7,7 с	не более 8,2 с
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 10,2 с	не более 11,2 с
	Челночный бег на коньках 6х9 м	не более 15,2 с	не более 16,7 с
Выносливость	Бег на 3000 м	не более 11 мин 7 с	не более 8 мин 50 с
Сила	а) Подтягивание на перекладине ( <b>юноши</b> ) б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( <b>девушки</b> )	не менее 12 раз	не менее 12 раз
Скоростно-силовые качества	Пятикратный прыжок в длину с места	не менее 11,95м.	не менее 8,45м
Техническое мастерство	Удары с радиуса (кол. попаданий с каждой стороны) (из 10 раз.)	не менее 9 раз	не менее 8 раз
	Остановка летящего мяча клюшкой, раз.(из 10 раз)	не менее 9 раз	не менее 8 раз
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

#### **4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса—тренировочных и соревно-

вательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся хоккеем. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся



выполнил нормативы не менее, чем на 80% упражнений комплекса контрольно-переводных нормативов по виду спорта хоккей с мячом. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации (требования для ССМ-3) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

#### **4.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи-промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке в полном (100%) объеме;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации, таблица №14-16.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**Таблица №14.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м. (не более 5,2 с)	Бег на 30 м. (не более 6 с)
	Бег на 60 м. (не более 10,2 с)	Бег на 60 м. (не более 11,2 с)
	Бег на 20 м. на коньках (не более 4,4 с)	Бег на 20 м. на коньках (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12,3 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,6 с)
	Челночный бег 4х9 м на коньках (не более 11,2 с)	Челночный бег 4х9 м на коньках (не более 12,2 с)

	Бег на коньках на 40м, включая 20м спиной вперед (не более 11,5 с)	Бег на коньках на 40м, включая 20м спиной вперед (не более 12,5 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**Таблица №15.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м. (не более 9,8 с)	Бег на 60 м. (не более 10,8 с)
	Бег на 200 м (не более 40 с)	Бег на 200 м. (не более 48 с)
	Бег на 30 м. на коньках (не более 5,3 с)	Бег на 30 м. на коньках (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,6 с)
	Челночный бег 6х9 м на коньках (не более 16,6 с)	Челночный бег 6х9 м на коньках (не более 17,7 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Таблица №16.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м. (не более 14 с)	Бег на 100 м. (не более 16,2 с)
	Бег на 50 м. на коньках (не более 7,5 с)	Бег на 50 м. на коньках (не более 8 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 10 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11 с)
	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 15 с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,5 с)

Выносливость	Бег на 3000 м (не более 11 мин 5 с)	Бег на 2000 м (не более 8 мин 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

## 5. Перечень информационного обеспечения Программы

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Букатин, А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей.-М.: Советский спорт, 2004.-264 с., ил.
5. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] / В.А.Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2000. 62 с.
6. Дерябин, С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских школах: Автореф. дис. ...канд. пед. наук (13.00.04) / Дерябин Сергей Евгеньевич; [ГЦОЛИФК]. М., 1982. 24 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
8. Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. 38 с.
9. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
10. Иванов, А.А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) [ВНИИФК]. М., 2005. 22 с.
11. Колосков, В.И., Климин, В.П. Управление подготовкой хоккеистов. М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Лысов, Б.В., Крачевский, Н.И. Подготовка резервов – актуальная проблема в хоккее с мячом // Хоккей. 1986. С. 44–46.
13. Мельников, Ю.П. Программа для ДЮСШ по хоккею с мячом (комплексных и специализированных). 1973.
14. Павленко, В.Ф. Хоккей с мячом: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР. Хабаровск, 1992.
15. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений–М.:ВНИИФК, 2007.–199 с.
16. Павленко В.Ф., Шишенков, В.М. Организация и содержание научно-методического обеспечения команд по хоккею с мячом: Методические рекомендации для специалистов по хоккею с мячом. Хабаровск, 1993.
17. Павленко, В.Ф., Вечеренко, А.П. Систематизация специализированных упражнений хоккеистов: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГПУ, 1999. 26 с.

18. Павленко, В.Ф. Специальная гимнастика хоккеистов на льду. Хабаровск, 1984.
19. Павленко, В.Ф. Физическая подготовка хоккеистов вне льда: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГИФК, 1995. 23 с.
20. Панин, И.Н. Русский хоккей с мячом: техника, тактика, правила игры: Учебно- методическое пособие. М.: Советский спорт, 2005.
21. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учеб. заведений. М.: Академия, 2003.
22. Сиренко, Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1-4-го года обучения: Учебное пособие [текст] Ю.И.Сиренко. Омск: СибГУФК, 2006. 132 с.
23. Сиренко, Ю.И., Блинов, В.А. Педагогический контроль энергообеспечения хоккеистов с мячом высокой квалификации в соревновательном периоде // Современные технологии в спортивных играх: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. Омск, 2005. С. 35–37.
24. Фатеева, О.А., Фатеев, Г.В. Хоккей с мячом: Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. Иркутск: Папирус, 2008. 39. Филин, В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами: Лекции для студентов, аспирантов, слушателей ВШТ, академий. М.: РГАФК, 1996.
25. Хоккей с мячом: Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР (нормативная часть) / Левин В.С., Павленко В.Ф., Соловьев Н.Н. М.: Советский спорт, 1990. С. 3–8.
26. Шестаков, М.П., Назаров, А.П., Черенков, Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М.: СпортАкадемПресс, 2000.
27. Шишков, И.Ю. Структура и динамика подготовленности высококвалифицированных спортсменов в хоккее с мячом: Автореферат дис. канд. пед. наук (13.00.04); [МОГИФК]. Малаховка, 1989. С.23.
28. Федерация хоккея с мячом России «rusbandy.ru»
29. Портал хоккей с мячом «Vandynet.ru»
30. Департамент физической культуры и спорта Новосибирской области «www.sport.nso.ru»



